

“आपकी उम्मीद से ज़्यादा सफलता हासिल करने के लिए विचारों का खज़ाना!”

—ब्रायन ट्रेसी, प्रसिद्ध वक्ता और मैक्ज़िमम अचीवमेंट के लेखक

10 लाख से अधिक प्रतियों की बिक्री का रिकॉर्ड!

10<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY  
EDITION

# द कम्पाउंड इफ़ेक्ट

आपकी आय, जीवन और सफलता  
को नई ऊँचाईयों पर ले जाएँ

THE  
**COMPOUND EFFECT**

JUMPSTART YOUR INCOME, YOUR LIFE, YOUR SUCCESS

## डैरेन हार्डी

न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग लेखक

अनुवाद : सुधीर दीक्षित

HINDI EDITION

# द कम्पाउंड इफ़ेक्ट

आपकी आय, जीवन और सफलता  
को नई ऊँचाईयों पर ले जाएँ

## डैरेन हार्डी

अनुवाद : सुधीर दीक्षित



## मंजुल पब्लिशिंग हाउस

कॉर्पोरेट एवं संपादकीय कार्यालय

- द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42  
मालवीय नगर, भोपाल-462 003

विक्रय एवं विपणन कार्यालय

- 7/32, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110 002

वेबसाइट : [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

वितरण केन्द्र

अहमदाबाद, बेंगलुरु, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई,  
हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

कॉपीराइट © 2010, 2020 डैरेन हार्डी, एलएलसी

दसवीं वर्षगांठ नोट कॉपीराइट © 2020 डैरेन हार्डी

यह संस्करण फ़ोलियो लिटरेरी मैनेजमेंट, एलएलसी  
के सहयोग से प्रकाशित

डैरेन हार्डी द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक द कम्पाउंड इफ़ेक्ट

जम्पस्टार्ट योर इनकम, योर लाइफ़, योर  
सक्सेस का हिन्दी अनुवाद

*The Compound Effect - Jumpstart Your  
Income,*

*Your Life, Your Success* by Darren  
Hardy - Hindi Edition

सर्वाधिकार सुरक्षित

यह हिन्दी संस्करण 2021 में पहली बार प्रकाशित

**ISBN 978-93-90924-29-5**

लेखक छायाचित्र © ऐरन हैमक

हिन्दी अनुवाद : सुधीर दीक्षित

यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना इसे या इसके किसी भी हिस्से को न तो पुनः प्रकाशित किया जा सकता है और न ही किसी भी अन्य तरीके से, किसी भी रूप में इसका व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति ऐसा करता है तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

## यह पुस्तक समर्पित है

जेरी हार्डी को, जो मेरे बेस्ट मैन और डैडी थे : जिन्होंने अपनी मिसाल से मुझे संचयी परिणाम का सिद्धांत सिखाया।

और मेरे मार्गदर्शक जिम रॉन को : जिन्होंने बाक़ी चीज़ों के अलावा उन चीज़ों के बारे में बोलना सिखाया, जो परवाह करने वाले लोगों के लिए मायने रखती हैं।

**चेतावनी!** इन अध्यायों के शीर्षक सरल दिखते हैं। सफलता की रणनीतियाँ सबके सामने रहती हैं, लेकिन इसके बावजूद ज़्यादातर लोग उन्हें नज़रअंदाज़ करते हैं। आपको ऐसा लगता है कि आप पहले से ही सफलता का रहस्य जानते हैं? आप ही नहीं, हर व्यक्ति जानता है। लेकिन इस पुस्तक में दी गई छह रणनीतियों को जब आप क्रम से लागू करते हैं, तो वे आपकी आमदनी, आपकी ज़िंदगी - आपकी सफलता - में इतना क्रांतिकारी परिवर्तन कर देंगी, जितना आप सोच भी नहीं सकते हैं!

मैं 25 साल से ज़्यादा समय तक सफलता मीडिया उद्योग का केंद्रीय पर्यवेक्षक रहा हूँ, इसलिए मैं सब कुछ देख चुका हूँ। कोई भी चीज़ उतनी कारगर नहीं होती, जितनी

कि छोटे-छोटे कामों के संचयी परिणाम (कम्पाउंड इफ़ेक्ट) की शक्ति होती है, बशर्ते आप इसे लंबे समय तक सही तरीके से करें।

बस यही। आपको जीवन में भारी सफलता हासिल करने के लिए सिर्फ़ इतना ही करना है। आपका सपना, इच्छा या जीवन का लक्ष्य चाहे जो हो, उसे हासिल करने की योजना इस पुस्तक में बताई गई है, जो आपके हार्थों में है। इसे पढ़ें और इसके सिद्धांतों पर अमल करके अपने संसार में धूम मचा दें।

## पुस्तक की प्रशंसा में

“यह शक्तिशाली और व्यावहारिक पुस्तक वर्षों के आजमाए हुए और लाभदायक अनुभव से लिखी गई है। यह आपको दिखाती है कि आप अपने आस-पास के अवसरों को अधिकतम करने के लिए अपनी खास योग्यताओं की लीवरेजिंग कैसे कर सकते हैं। यह कल्पनातीत सफलता हासिल करने के लिए विचारों का खज़ाना है!”

— ब्रायन ट्रेसी, वक्ता और द वे टु वेल्थ के लेखक

“असाधारण जीवन जीने का ज़बर्दस्त फ़ॉर्मूला। इसे पढ़ें, और सबसे महत्वपूर्ण बात, इसके बताए तरीके से काम करें!”



— जैक कैनफ़ील्ड, द सक्सेस प्रिंसिपल्स : हाउ टु गेट फ़ॉर्म व्हेयर यू आर टु व्हेयर यू वान्ट टु बी के सह-लेखक

“डैरेन हार्डी ने आत्म-सुधार की नई बाइबल लिख दी है। अगर आप सच्चे तरीकों, सच्ची तकनीकों और सच्चे साधनों की तलाश कर रहे हैं, जो आपके जीवन को सचमुच बदल दें और आपके सपनों को सच कर दें, तो आपको सही पुस्तक मिल गई है! मैं भी इस पुस्तक का अच्छा इस्तेमाल करने की योजना बना रहा हूँ और यह देखने वाला हूँ कि मेरे जीवन में मुझे किस चीज़ पर दोबारा काम करने की ज़रूरत है! इसकी दस प्रतियाँ ख़रीदें, एक खुद के लिए और नौ उन लोगों को देने के लिए, जिनसे आप प्रेम करते हैं - आप यह पुस्तक जिसे देंगे, वह आपको धन्यवाद देगा!”

— डेविड बाख, फ़िनिशरिच डॉट कॉम के संस्थापक और द ऑटोमैटिक मिलियनेअर सहित आठ न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर्स के लेखक

“यह पुस्तक आपको सफलता की सीढ़ी पर एक बार में दो पायदान चढ़ने में सक्षम बना देगी। इसे खरीदें, इसे पढ़ें और फिर इसके चमत्कार देखें।”

— जेफ्री गिटोमर, *द सेल्स बाइबल* और *द लिटिल रेड बुक ऑफ़ सेलिंग* के लेखक

“डैरेन हार्डी संसार में सबसे सफल लोगों की मानसिक शक्ति को संचित करने और उसका सच्चा सार पेश करने की अनूठी स्थिति में हैं। सीधी, सरल और खरी बात - यही वे सिद्धांत हैं, जिनके मार्गदर्शन पर मैं और मेरी जान-पहचान का हर शीर्ष व्यवसायी चला है। यह पुस्तक आपको ज़्यादा सफलता, खुशी और संतुष्टि की राह दिखाएगी।”

— डॉनी ड्यूश, *टेलीविज़न होस्ट* और *ड्यूश, इंक.* के चेयरमैन

“यह पुस्तक आपके सपनों का जीवन हासिल करने का शानदार फ़ॉर्मूला बताती है। क़दम दर क़दम इसके मार्गदर्शन पर चलें। इसका अध्ययन करें और इससे भी महत्वपूर्ण बात, इस पर अमल करें!”

— क्रिस वाइडनर, द आर्ट ऑफ़ इन्फ्लुएंस :  
परसुएडिंग अदर्स बिगेन्स विद यू और द ट्वेल्व  
पिलर्स के लेखक

“डैरेन हार्डी इस पुस्तक में यह साबित करते हैं कि जब सहज बोध पर अमल किया जाता है, तो इसके आश्चर्यजनक और असाधारण परिणाम मिलते हैं। इन सरल क़दमों पर चलेंगे, तो आप वह बन जाएँगे, जो आप हमेशा से बनना चाहते थे!”

— डेनिस वेटली, वक्ता और द साइकोलॉजी  
ऑफ़ विनिंग के लेखक

“इस पुस्तक की मदद से आप प्रतिस्पर्धियों को हरा देंगे, अपनी चुनौतियों को जीत लेंगे और अपने जीवन को वैसा बना लेंगे, जैसा आप चाहते हैं!”

— टी. हार्व एकर, नंबर 1 न्यू यॉर्क टाइम्स  
बेस्टसेलर सीक्रेट्स ऑफ़ द मिलियनेअर माइंड  
के लेखक

“आइंस्टाइन ने कहा था, ‘चक्रवृद्धि संसार का आठवाँ आश्चर्य है।’ अपनी सफलताओं को चक्रवृद्धि करने के लिए मेरे मित्र डैरेन हार्डी की प्रतिभा का पूरा इस्तेमाल करें, ताकि आपके सभी सपने, आशाएँ और इच्छाएँ साकार हो जाएँ। इसे पढ़ें, समझें और फिर इस पर पूरी तरह अमल करें।”

— मार्क विक्टर हैसन, नंबर वन न्यू यॉर्क टाइम्स  
बेस्टसेलिंग सीरीज़ चिकन सूप फ़ॉर द सोल  
तथा द वन मिनट मिलियनेअर के सह-लेखक

“जो लोग ‘सफलता’ के बारे में बात करते हैं, लेकिन अपने खुद के जीवन में उसका अमल करने के तरीके नहीं खोज पाते - अपने संबंधों में, वैवाहिक जीवन में और परिवारों में - मैं उनका सम्मान या प्रशंसा नहीं करता हूँ। वास्तव में उनके शब्द खोखले लगते हैं। हम डैरेन हार्डी को जब से जानते हैं, तब से एक भी बार हमारी ऐसी बातचीत नहीं हुई है, जिसमें हमने अपने बच्चों, पत्नियों और परिवार के बारे में बात नहीं की हो। हम सोचते हैं कि डैरेन सफलता हासिल करने के बारे में बहुत कुछ जानते हैं, लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात, वे चाहते हैं कि लोग इसे सही कारणों से हासिल करें!”

— रिचर्ड और लिंडा आयर, न्यू यॉर्क टाइम्स नंबर 1  
बेस्टसेलिंग पुस्तक टीचिंग यॉर चिल्ड्रन वैल्यूज़  
के लेखक

“डैरेन हार्डी की यह पुस्तक सफलता के सिद्धांतों का उत्कर्ष है, जो हर व्यक्ति के काम की है! विचारों के प्रवर्तक के रूप में वे हमारे उद्योग में महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। एक अद्भुत पुस्तक!”

— स्टेडमैन ग्राहम, लेखक, वक्ता, उद्यमी

“समय-समय पर आपको अपनी वर्तमान जगह से अपनी मनचाही जगह तक पहुँचने का अवसर मिलता है। यह पुस्तक वही अवसर है। और आपके लिए यही सही समय है। सफलता पर अनूठी रोशनी डालने वाली बेहतरीन पुस्तक!”

— रॉबिन शर्मा, नंबर वन बेस्टसेलर्स द मंक हू  
सोल्ड हिज़ फ़रारी और द लीडर हू हैड नो  
टाइटल के लेखक

“मैंने जीवन भर बुनियादी चीज़ों तक पहुँचने में लोगों की मदद की है, ताकि वे सफल हो सकें और तुरंत परिणाम हासिल कर सकें, इसीलिए मैं इस पुस्तक से प्रेम करती हूँ और अपने सभी ग्राहकों को इसे पढ़ने की सलाह देती हूँ। डैरेन में शक्तिशाली तकनीकें बताने की अद्भुत प्रतिभा है और इस तरह बताने का हुनर है कि आप अपना मूल्यवान समय बचा सकते हैं और सफलता के उनके फ़ॉर्मूले पर तुरंत काम शुरू कर सकते हैं।”

— कॉनी पॉडेस्टा, मुख्य वक्ता, लेखक और  
एक्ज़ीक्यूटिव कोच

“यदि कोई सफलता की आधारभूत बातें जानता है, तो वे डैरेन हार्डी हैं। यह पुस्तक बुनियादी बातों पर ध्यान केंद्रित करती है, जिनकी बदौलत ही सच्ची सफलता हासिल हो सकती है। इस पुस्तक को अपने जीवन का मैनुअल बना लें - एक-एक करके आसान क़दम उठाते रहें!”

— डॉ. टोनी अलेज़ेंड्रा, द प्लेटिनम रूल और  
कैरिज़्मा के लेखक

“इस पुस्तक के साथ डैरेन हार्डी महान स्व-सुधार लेखकों की श्रेणी में शामिल हो चुके हैं! अगर आप सफलता और

अपनी सच्ची संभावनाओं को जीने के बारे में गंभीर हैं, तो इस पुस्तक को पढ़ना अनिवार्य है। इसे अपनी सफलता का मार्गदर्शक बना लें।”

— विक कॉनेन्ट, नाइटिंगेल-कॉनेन्ट के चेयरमैन

“जीवन बहुत तेज़ी से चलता है और इसमें बहुत भटकाव हैं। अगर आप अच्छी तरह आगे बढ़ना चाहते हैं, तो इस पुस्तक को पढ़ना ही काफ़ी नहीं है - एक हाईलाइटर लेकर इसका अध्ययन करें।”

— टोनी जियरी, विश्व के शीर्षस्थ सीईओ और सफल लोगों के कोच

“जो लोग सफलता चाहते हैं, उनके लिए यह पुस्तक अनिवार्य है। क्या आप जानना चाहते हैं कि सफलता पाने के लिए किन चीज़ों की ज़रूरत होती है। क्या आप जानना चाहते हैं कि आपको क्या करना होगा? आपको इस पुस्तक में यह सब मिलेगा। इसे सफलता का मार्गदर्शक नज़राना मानें।”

— कीथ फ़ेराज़ी, हू हैज़ गॉट यॉर बैक और  
नेवर ईट अलोन के नंबर वन न्यू यॉर्क टाइम्स  
बेस्टसेलिंग लेखक

“यह पुस्तक सफलता की शक्तिशाली, वृहद मार्गदर्शिका है। यह आपको आपकी वर्तमान जगह से आपकी मनचाही जगह तक पहुँचने की पूरी रणनीति बताती है। डैरेन हार्डी का नाम ही सफलता का पर्याय है! मेरी सलाह है कि पुस्तक को पढ़ें, मेहनत से अमल करें और खुद को सफल होते देखें।”

— जेफ़्री हेज़लेट, द मिरर टेस्ट के लेखक और  
कोडैक के सीएमओ

“आप जीवन भर यह पता लगाने की कोशिश कर सकते हैं कि सफलता कैसे हासिल करनी है। या फिर आप इस पुस्तक में दिए आजमाए हुए और कालजयी सिद्धांतों व तकनीकों की मदद ले सकते हैं। यह चुनाव आपको करना है - आप इसे मुश्किल तरीके से करना चाहेंगे... या स्मार्ट तरीके से करना चाहेंगे!”



— जॉन असाराफ़, *द आन्सर और हैविंग इट ऑल*  
के लेखक

“आखिरकार! डैरेन हार्डी ने इस पुस्तक में कमाल कर दिया है। आप जिस तरह के जीवन की हमेशा से कल्पना करते आ रहे हैं, उस तक पहुँचाने वाली बुनियादी बातों का अद्भुत सार! जब आप इन बुनियादी बातों में माहिर बन जाएँगे, तो आप अपने भविष्य को मनचाहे साँचे में ढाल सकते हैं!”

— डॉन हटसन, वक्ता, नंबर वन न्यू यॉर्क टाइम्स  
बेस्टसेलिंग पुस्तक *द वन मिनट एंटरप्रेन्योर* के  
सह-लेखक और यू.एस. लर्निंग के सीईओ

“आपका जीवन आपके उठाए हर क़दम का परिणाम है। इस शक्तिशाली मार्गदर्शिका से सीखें कि बेहतर चयन कैसे करें, बेहतर आदतें कैसे डालें और बेहतर विचार कैसे सोचें। आपकी सफलता सचमुच आपके हाथों में है... इस पुस्तक में।”

— जिम कैथकर्ट, वक्ता और *द एकोर्न प्रिंसिपल*  
के लेखक

“ज़ैपोज़ में हमारा एक बुनियादी मूल्य है विकास करना और सीखना। हमारे मुख्यालय की लॉबी में एक दान पुस्तकालय है, जहाँ हम कर्मचारियों और आगंतुकों को वे पुस्तकें देते हैं, जो हमारे विचार से उनके व्यक्तिगत तथा पेशेवर विकास में मदद करेंगी। मैं इस पुस्तक को हमारे पुस्तकालय में लाने के लिए बहुत उत्सुक हूँ।”

— टोनी शै, *डिलिवरिंग हैपीनेस* के लेखक और  
ज़ैपोज़ के सीईओ

## **अनुक्रम**

**टोनी रॉबिन्स का विशेष संदेश**

**दसवीं वर्षगाँठ पर टिप्पणी**

**प्रस्तावना**

**अध्याय 1. कम्पाउंड इफ़ेक्ट की कार्यविधि**

**अध्याय 2. चयन**

**अध्याय 3. आदर्ते**

**अध्याय 4. गति**

**अध्याय 5. प्रभाव**

**अध्याय 6. गति बढाना**

निष्कर्ष

आभार

आप चाहे जो भी सीखें, आप चाहे किसी भी रणनीति या तकनीक का इस्तेमाल करें, सफलता कम्पाउंड इफ़ेक्ट के कारण ही मिलती है।

## टोनी रॉबिन्स का विशेष संदेश

क्या आप अपने वर्तमान जीवन से संतुष्ट हैं? या फिर आप इस पुस्तक के पन्ने इसलिए पलट रहे हैं, क्योंकि आप कायाकल्प की तलाश कर रहे हैं? मुझे लगता है कि आपने यह पुस्तक इसलिए उठाई है, क्योंकि आपके जीवन में कम से कम एक ऐसा क्षेत्र है, जिसके बारे में आप इस वक़्त संतुष्ट नहीं हैं। और आप मानें या नहीं मानें, यह असंतोष एक अच्छी चीज़ है। इसका मतलब है कि आप जवाबों की तलाश कर रहे हैं... कि आप विकास करने के लिए तैयार हैं।

ज़्यादातर लोग सोचते हैं कि परिवर्तन और व्यक्तिगत विकास मुश्किल होता है। लेकिन मेरे ख़याल से यह ज़रूरी नहीं है कि सपनों और लक्ष्यों को हासिल करना जटिल

या तनावपूर्ण हो। सफलता सरल है। यह पुस्तक एक ऐसे सिद्धांत पर आधारित है, जिसका इस्तेमाल मैंने अपने जीवन और प्रशिक्षण में खुद किया है : आपके निर्णयों से ही आपका भाग्य बनता है। रोज़मर्रा के छोटे-छोटे निर्णय या तो आपको मनचाहे जीवन की दिशा में ले जाते हैं या फिर विनाश की दिशा में - और यह स्वचालित ढंग से होता है। दरअसल, सबसे छोटे निर्णय ही हमारे जीवन को आकार देते हैं। आप आज जो जीवन जी रहे हैं, उसे इस तरह के कई निर्णयों ने मिलकर बनाया है : क्या खाएँ? कहाँ काम करें? किन लोगों के साथ अपना समय बिताएँ? हर दिन क्या करें? इससे भी ज़्यादा अहम बात, इन्हीं छोटे-छोटे निर्णयों से यह भी तय होगा कि आपका आगे का जीवन कैसा होगा।

देखिए, सफलता पाँच हज़ार चीज़ों को अच्छी तरह करने के बारे में नहीं है। सफलता तो सही चीज़ों को पाँच हज़ार बार करने के बारे में है। इस पुस्तक में डैरेन हार्डी का संदेश यही है - सफलता के लिए आवश्यक मुख्य सिद्धांत कौन से हैं और आप उन्हें रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा कैसे बना सकते हैं। यही दीर्घकालीन सफलता की राह है।

जब आप कायाकल्प के दौर में अपने मार्गदर्शन के लिए किसी को चुनें - ताकि आप अपना मनचाहा जीवन जी सकें - तो सिर्फ उस व्यक्ति की बातों पर ही गौर नहीं करें; यह भी देखें कि वह करता क्या है। क्योंकि कहना एक बात है, करना दूसरी बात है। लोग जो करते हैं, उससे उनके बारे में सच्चाई पता चलती है। मैं इसी बात के लिए डैरेन का सम्मान करता हूँ; वे जैसा कहते हैं, वैसा ही करते हैं। वे यहाँ जो बता रहे हैं, वे बातें उनके जीवन में कारगर रही हैं - और मेरे जीवन में भी।

डैरेन और मैंने कम उम्र में ही अपने जीवन की बागडोर थामने का निर्णय लिया था। हमने उन लोगों में अपने जवाब खोजे, जो हमारी मनचाही जिंदगी जी रहे थे। फिर हमने सीखी गई बातों पर अमल किया। इसमें दरअसल कोई हैरानी नहीं है कि हम दोनों ही जिम रॉन को अपना मार्गदर्शक मानते हैं। जिम लोगों के सामने सत्य स्पष्ट करने में माहिर थे - ऐसे नियम, जो सच्ची सफलता दिलाते हैं। जिम ने हमें सिखाया कि उपलब्धि एक विज्ञान है। निश्चित रूप से हर व्यक्ति अलग होता है, लेकिन सफलता के नियम हमेशा काम करते हैं। आप जो बोते हैं, वही काटते हैं; आप जीवन से वह चीज़ बाहर नहीं निकाल सकते, जो आपने अंदर नहीं डाली हो। यदि आप ज्यादा प्रेम चाहते



हैं, तो ज़्यादा प्रेम दें। अगर आप ज़्यादा बड़ी सफलता चाहते हों, तो सफल होने में दूसरों की मदद करें। जब आप उपलब्धि के विज्ञान का अध्ययन करेंगे और इसमें माहिर बनेंगे, तो आपको आपकी मनचाही सफलता मिल जाएगी।

डैरेन हार्डी इस फ़िलॉसफ़ी के जीते-जागते प्रमाण हैं। वे जो कहते हैं, वही करते हैं। उन्होंने इस पुस्तक में जो बताया है, वह उन सिद्धांतों पर आधारित है, जो उनके जीवन में कारगर रहे हैं - और मेरे भी। सफलता के सरल लेकिन गहरे बुनियादी सूत्रों का इस्तेमाल करके डैरेन 24 साल की उम्र तक हर साल एक मिलियन डॉलर कमाने लगे और 27 साल की उम्र तक उन्होंने एक कंपनी बनाकर 50 मिलियन डॉलर से ज़्यादा कमा लिए।

डैरेन का जीवन सफलता संबंधी अध्ययन और शोध की व्यक्तिगत प्रयोगशाला रहा है। उन्होंने खुद पर प्रयोग किए हैं। उन्होंने हज़ारों विचारों, संसाधनों और साधनों की खुद पर जाँच की है। अपनी असफलताओं और सफलताओं का विश्लेषण करके उन्होंने यह पता लगाया है कि किन विचारों या रणनीतियों में दम है और कौन से बकवास हैं।

मैं डैरेन को 25 साल से ज़्यादा समय से जानता हूँ। वे व्यक्तिगत विकास उद्योग में लीडर रहे हैं और सैकड़ों शीर्ष लेखकों, वक्ताओं तथा विचार लीडर्स के साथ काम कर चुके हैं। उन्होंने लाखों उद्यमियों को प्रशिक्षित किया है, बहुत सी बड़ी कंपनियों को परामर्श दिया है और हज़ारों शीर्ष सीईओ व ऊँची सफलता हासिल करने वालों को व्यक्तिगत मार्गदर्शन दिया है। इस व्यापक अनुभव से उन्होंने यह सीखा कि क्या सचमुच मायने रखता है, क्या सचमुच कारगर है और क्या नहीं है।

सक्सेस मैगज़ीन के प्रकाशक और टेलीविज़न एक्ज़ीक्यूटिव प्रोड्यूसर होने के नाते डैरेन व्यक्तिगत विकास उद्योग के केंद्र में रहे हैं। उन्होंने शीर्ष लीडर्स के इंटरव्यू लिए, जिनमें रिचर्ड ब्रान्सन से लेकर जनरल कॉलिन पॉवेल और सेरेना विलियम्स तक शामिल हैं। उन्होंने सफलता संबंधी असंख्य पहलुओं पर उनसे बातचीत की और उनके सर्वश्रेष्ठ विचारों को संकलित किया - जिनमें कुछ मेरे भी हैं। वे व्यक्तिगत उपलब्धि के एनसाइक्लोपीडिया हैं, क्योंकि उन्होंने जानकारी को ग्रहण किया, उसे श्रेणीबद्ध किया, उसे पचाया, उसका विश्लेषण किया और उसका सच्चा सार दिया। उन्होंने शोर-शराबे से हटकर उन बुनियादी बातों पर ध्यान केंद्रित

किया है, जो सचमुच महत्वपूर्ण हैं - ऐसी बुनियादी बातें, जिन्हें आप तुरंत ही अपने जीवन में उतार सकते हैं और ऐसे स्थायी परिणाम हासिल कर सकते हैं, जो आपको ही नहीं, सबको नज़र आएँगे।

यह पुस्तक एक तरह से ऑपरेटर का मैनुअल है। यह पुस्तक आपको सिखाती है कि सिस्टम के स्वामी कैसे बनें, इसे नियंत्रित कैसे करें, इसमें माहिर कैसे बनें और इसे अपनी ज़रूरतों तथा इच्छाओं के अनुरूप कैसे ढालेंगे। यह सब सीखने के बाद आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

जैसा मैंने पहले कहा था, मेरे खुद के जीवन और प्रशिक्षण में मैंने इस पुस्तक की मुख्य अवधारणा का इस्तेमाल किया है : आपके खुद के निर्णय आपकी तकदीर को आकार देते हैं। भविष्य वह है, जैसा आप इसे बनाते हैं। आप जो विकल्प चुनते हैं - आपके छोटे-छोटे, रोज़मर्रा के निर्णय- वे आपको आपके मनचाहे जीवन की ओर ले जाएँगे या फिर अफ़सोस की ओर ले जाएँगे। छोटे-छोटे निर्णय ही आपके जीवन की दिशा तय करते हैं। सही दिशा से सिर्फ़ दो मिलीमीटर दूर भटकने से आपकी प्रगति की गाड़ी पटरी से उतर जाती है। एक छोटा सा और महत्वहीन दिखने वाला निर्णय आगे चलकर भारी ग़लती में बदल सकता है। आप क्या खाएँ? कहाँ

नौकरी करें? किन लोगों के साथ समय बिताएँ? अपनी दोपहर कैसे बिताएँ? यही छोटे-छोटे निर्णय तय करते हैं कि आपका आज का जीवन कैसा है। ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि वे यह भी तय करते हैं कि आपका भविष्य कैसा होगा। लेकिन अच्छी ख़बर यह है कि आप अपने भीतर सही परिवर्तन और सुधार कर सकते हैं। जिस तरह दो मिलीमीटर भटकने से आपके जीवन की दिशा पूरी तरह से गड़बड़ा सकती है, उसी तरह दो मिलीमीटर का सही बदलाव करने से आपका जीवन दोबारा पटरी पर आ सकता है। चतुराई भरी नीति यह है कि योजना खोजें, मार्गदर्शक खोजें, वह नज़र रखें, जो आपको दिखाए कि यह सही रास्ता कहाँ है। आप वहाँ कैसे पहुँचें? आप राह पर कैसे बने रहें?

मैं आपको चुनौती देता हूँ कि आप आज से रिएक्टिव अंदाज़ में जीना छोड़ दें - आज ही अपने जीवन की बागडोर थामने का चयन करें और ऐसे निर्णय लें, जो आपकी मनचाही तक़दीर को आकार दें। यदि आप विकास करना चाहते हैं (और मुझे उम्मीद है कि आप यकीनन चाहते होंगे!), तो अच्छे औज़ारों का लाभ लें, जैसे यह पुस्तक। अपने मनचाहे जीवन और सफलता को हासिल करने के लिए इसे अपना मार्गदर्शक बना लें। याद

रखें, सफलता सरल है। सही चीज़ें करें - और उन्हें हर दिन करते रहें। मैं जानता हूँ कि इसके बाद आप सर्वश्रेष्ठ संभव जीवन जीने लगेंगे।

यह पुस्तक कर्म की विस्तृत और ठोस योजना है। यह आपकी कई अपेक्षाओं को हिला देगी, आपकी कई मान्यताओं को तोड़ देगी, आपके जोश को बुलंदी पर पहुँचा देगी और आपके जीवनमूल्यों को स्पष्ट कर देगी। अपने आदर्श जीवन और मनचाही सफलता को हासिल करने के लिए इस पुस्तक को अपना मार्गदर्शक बना लें। अगर आप यह करते हैं और इसमें बताए क़दम उठाते हैं - और उन्हें हर दिन उठाते हैं - तो मैं जानता हूँ कि आपको वह सब मिलेगा, जो सर्वश्रेष्ठ जीवन में मिल सकता है।

जोश के साथ जिएँ!

— टोनी रॉबिन्स

उद्यमी, लेखक और पीक-परफ़ॉरमेंस  
रणनीतिकार

## दसवीं वर्षगाँठ पर टिप्पणी

दस साल पहले मैंने संसार में एक पुस्तक प्रकाशित की, द कम्पाउंड इफ़ेक्ट। मैं उस वक़्त सक्सेस मैग्ज़ीन का प्रकाशक था और उस पुस्तक में मैंने सफलता के अपने अनुभव बताए थे। मैं सफलता के बारे में सच्चाई बताना चाहता था। मैं पूरी स्पष्टता से यह भी बताना चाहता था कि आप इसे कैसे हासिल कर सकते हैं।

तब मुझे मालूम नहीं था कि यह पुस्तक बुकस्टोर्स के सेल्फ़-हेल्प सेक्शन की सबसे लोकप्रिय पुस्तकों में से एक बन जाएगी। दरअसल इस पुस्तक ने एक विश्वव्यापी मुहिम का सूत्रपात किया, जिसने महत्वाकांक्षी लोगों को हर दिन बेहतर बनने के लिए एकजुट कर दिया।

यह पुस्तक न्यू यॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर लिस्ट में रही है और पूरे संसार में इसकी दस लाख से ज़्यादा प्रतियाँ बिक चुकी हैं। लेकिन इससे भी ज़्यादा सार्थक बात यह है कि हज़ारों लोगों ने इस पुस्तक की एक या अधिक प्रतियाँ ख़रीदकर अपनी जान-पहचान वालों को बाँटीं, जिन्हें इसके संदेश से फ़ायदा हो सकता था। इस तरह एक ऐसा वायरल प्रभाव शुरू हुआ, जिसकी ना तो मैं कल्पना कर सकता था, ना ही मैंने योजना बनाई थी।

मैं अक्सर सोचता हूँ कि इस पुस्तक में ऐसा क्या है, जिसने लोगों को इतना ज़्यादा प्रेरित किया कि वे इसका संदेश दूसरों तक पहुँचाएँ। मेरे ख़याल से ऐसा इसलिए है, क्योंकि इसके सिद्धांत कालातीत हैं और वर्तमान ओहदे, उद्योग, जाति या राजनीति की सीमाओं के पार हर उस व्यक्ति तक स्पष्टता से पहुँचते हैं, जो अपने सर्वश्रेष्ठ स्वरूप में जीना चाहता है।

चाहे दस साल पहले की बात हो या आज से पचास साल बाद की बात हो, इस पुस्तक के विचार उन लोगों के दिल के तार झनझना देंगे, जो “अपवाद होने का विकल्प चुनते हैं।” हर साल हमारे चारों ओर का संसार बदलता है, लेकिन यह चाहे कितना भी बदले, मानवीय परिस्थिति

और हमारी आंतरिक विकास यात्र काफ़ी हद तक समान रहती है।

इस पुस्तक के इस संस्करण में मैंने कुछ नई और बेहतर जानकारी जोड़ी है। मेरा मानना है कि आज इस पुस्तक की ज़रूरत उससे भी ज़्यादा है, जितनी दस साल पहले थी। सनसनीखेज़ न्यूज़ मीडिया के संदेशों की बमबारी बढ़ गई है। हम सोशल मीडिया के भटकावों के सैलाब में बुरी तरह गोते खा रहे हैं। हम स्व-घोषित गुरुओं और उनके “तुरत-फुरत” हथकंडों के प्रलोभनों से चकरा रहे हैं। लेकिन एक बात याद रखें, सफलता की बुनियादी बातें कभी नहीं बदलतीं। जैसा मेरे मार्गदर्शक जिम रॉन कहते थे, “उस आदमी के प्रति शंकालु रहें, जो कहता है कि वह एंटीक्स (प्राचीन वस्तुएँ) बना रहा है।”

यदि आप इस पुस्तक को पहली बार पढ़ रहे हैं, तो मुझे उम्मीद है कि यह आपके लिए महत्वपूर्ण साबित होगी और आपके जीवन का कायाकल्प कर देगी, जैसा कई लोगों का अनुभव रहा है। भविष्य में कभी आप पलटकर देखेंगे और शायद कहेंगे, “इस पुस्तक को पढ़ने के बाद मेरा जीवन पहले जैसा नहीं रहा। मेरी आमदनी, मेरी सफलता और मेरे जीवन को देख लें!”



यह कहते समय आपके चेहरे पर गर्वीली मुस्कान होगी, क्योंकि आपने इस पुस्तक को अपने जीवन में उतारने का कठिन काम किया है। इसकी प्रेरणा आगे दिए गए पन्नों में छिपी हुई है।

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि सफलता हासिल करने की यात्रा में आप अकेले नहीं हैं। अब मैं आपके साथ हूँ। इसी मानसिकता वाले विश्वव्यापी सफल लोगों का समुदाय भी अब आपके साथ है, जो हर दिन बेहतर बनने के लिए एक-दूसरे का समर्थन करता है।

प्रेम और सम्मान के साथ,

—डैरेन

पुनश्च: आप [DarrenDaily.com](http://DarrenDaily.com) पर #BetterEveryDay अभियान में शामिल हो सकते हैं। हर कामकाजी दिन में आपको एक बड़े विचार पर केंद्रित पाँच मिनट का वीडियो मिलेगा। इसका उद्देश्य उस दिन आपको सफलता के एक महत्वपूर्ण सिद्धांत से लाभ पहुँचाना है। आप एक साल में 260 दिन तक ये वीडियो देखें! आपको यकीन नहीं होगा कि ये छोटे-छोटे सुधार आपके जीवन का कायाकल्प कर देंगे और आपको बहुत सफल बना देंगे!

## प्रस्तावना

यह पुस्तक सफलता के बारे में है। इसमें बताया गया है कि सचमुच सफल होने के लिए किन चीज़ों की ज़रूरत होती है। अब समय आ गया है कि कोई आपको यह बात सीधे-सीधे बता दे : आपको बहुत लंबे समय से धोखा दिया गया है और मूर्ख बनाया गया है।

सफलता की कोई जादुई गोली, गोपनीय फ़ॉर्मूला या तुरत-फुरत समाधान नहीं होता। आप हर दिन इंटरनेट पर दो घंटे सर्फ़िंग करके साल भर में 2 लाख डॉलर नहीं कमा सकते। आप “हॉलीवुड डाइट” पर अमल करके एक सप्ताह में तीस पौंड वज़न कम नहीं कर सकते। आप एक क्रीम लगाकर अपनी उम्र से बीस साल छोटे नहीं दिख सकते। आप एक गोली लेकर अपने प्रेम जीवन को

दोबारा आदर्श नहीं बना सकते। आप फटाफट अमीर बनो वाली किसी चतुर-चालाक योजना से स्थायी सफलता हासिल नहीं कर सकते। अगर आप सफलता, शोहरत, आत्म-गौरव, अच्छे संबंध, स्वास्थ्य और खुशहाली को किसी दुकान से खरीद सकते, तो यह बेहतरीन होता, लेकिन यह संभव नहीं है।

हमारे चारों तरफ सनसनीखेज दावों की बमबारी हो रही है कि हम अमीर बन सकते हैं, फ़िट हो सकते हैं, जवान दिख सकते हैं, सेक्सी बन सकते हैं... बिना किसी मेहनत के रातोंरात यह सब बन सकते हैं, 39.95 डॉलर की तीन आसान क्रिस्तों में। मार्केटिंग के इस तरह के संदेश इतनी ज़्यादा बार आते हैं कि हमारा यह अहसास विकृत हो चुका है कि सफल होने के लिए सचमुच किस चीज़ की ज़रूरत होती है। इसी कारण सफल होने के लिए सचमुच आवश्यक सरल, लेकिन गहरी बुनियादी बातें हमारी नज़रों से ओझल हो गई हैं।

मैं यह सब देखते-देखते थक गया हूँ। मैं अब और नहीं देख सकता कि इस तरह के झूठे संदेश लोगों को धोखा दें और उनके जीवन को पटरी से उतार दें। मैंने यह पुस्तक इसलिए लिखी है, ताकि आप सफलता की बुनियादी बातों को समझ लें। मैं सारे गुलगपाड़े को साफ़ करने और

सफलता की बुनियादी महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान केंद्रित करने में आपकी मदद करूँगा। इस पुस्तक में सफलता के जो सिद्धांत बताए गए हैं, वे समय की कसौटी पर खरे उतरे हैं और आप इस पुस्तक के सिद्धांतों व अभ्यासों पर तुरंत ही अमल कर सकते हैं तथा अपने जीवन में दीर्घकालीन परिणाम हासिल कर सकते हैं।

मैं आपको सिखाऊँगा कि आप संचयी परिणाम (कम्पाउंड इफ़ेक्ट) के सिद्धांत की शक्ति का लाभ कैसे ले सकते हैं - वह ऑपरेटिंग सिस्टम जो हमेशा आपके जीवन को चलाता है, चाहे यह अच्छा हो या बुरा। इस ऑपरेटिंग सिस्टम का लाभ लेकर आप सचमुच अपने जीवन में क्रांति कर सकते हैं। आपने सुना है कि आप जिस चीज़ के बारे में ठान लें, आप उसे हासिल कर सकते हैं, है ना? देखिए, यह सिर्फ़ तभी हो सकता है, जब आपको तरीक़ा मालूम हो। यह पुस्तक ऑपरेटर का मैनुअल है और आपको सिस्टम चलाने में माहिर बनने का तरीक़ा सिखाती है। यह सीखने के बाद ऐसी कोई चीज़ नहीं है, जिसे आप हासिल नहीं कर सकें।

मैं यह बात कैसे जानता हूँ कि कम्पाउंड इफ़ेक्ट ही एकमात्र प्रक्रिया है, जिससे आप चरम सफलता हासिल कर सकते हैं? देखिए, सबसे पहले तो मैंने इन सिद्धांतों को

अपने जीवन में लागू किया। जब लेखक अपनी शोहरत और दौलत के बारे में सीना ठोकते हैं, तो मुझे अच्छा नहीं लगता, लेकिन फिर भी आपको यह बताना महत्वपूर्ण है कि मैं व्यक्तिगत अनुभव से बोल रहा हूँ। मैं आपको कोरे सिद्धांत नहीं, बल्कि जीता-जागता प्रमाण बता रहा हूँ। जैसा टोनी रॉबिन्स ने ज़िक्र किया है, मुझे अपने कारोबारी प्रयासों में भारी सफलता इसलिए मिली, क्योंकि मैं उन सिद्धांतों पर चला, जो इस पुस्तक में बताए गए हैं।

पिछले चालीस सालों से मैं सफलता और मानव उपलब्धि का गहन अध्ययन कर रहा हूँ। मैंने हज़ारों विचारों, संसाधनों और दर्शनों की जाँच-पड़ताल में लाखों डॉलर खर्च किए हैं। मेरे व्यक्तिगत अनुभव ने यह साबित किया है कि आप चाहे कुछ भी सीखें या किसी भी रणनीति का इस्तेमाल करें, सफलता संचयी परिणाम के ऑपरेटिंग सिस्टम के कारण ही मिलती है।

दूसरे, पच्चीस साल से ज़्यादा समय से मैं सफलता मीडिया उद्योग का केंद्रीय पर्यवेक्षक रहा हूँ। मैंने लगभग हर सम्मानित विचार लीडर, मशहूर वक्ता और बेस्टसेलिंग लेखक के साथ काम किया है, जिसके बारे में आप सोच सकते हैं। सीईओ और बेहद सफल लोगों के सलाहकार के रूप में मैंने लाखों बिज़नेस लीडर्स को प्रशिक्षित किया

है और मार्गदर्शन दिया है। इन सभी केस स्टडीज़ का विश्लेषण करके मैंने यह पता लगाया कि क्या कारगर है और क्या नहीं है।

तीसरे, तीन सफलता-केंद्रित टेलीविज़न नेटवर्क्स का एकज़ीक्यूटिव प्रोड्यूसर और *सक्सेस मैग्ज़ीन* का प्रकाशक होने के नाते मेरा काम यह था कि मैं संसार के सबसे सफल लोगों के विचारों, संसाधनों और जीवन की जाँच करके उनका सार पेश करूँ, जिससे हम यह निर्णय ले सकें कि हमारे टेलीविज़न शो या हमारी पत्रिका के पन्नों में किसे जगह देनी है। हर महीने मैंने सफलता के बहुत से पहलुओं पर आधा दर्जन शीर्ष विशेषज्ञों का इंटरव्यू लिया और उनके सर्वश्रेष्ठ विचार हासिल किए। हर दिन, दिन भर मैं व्यक्तिगत और व्यावसायिक उपलब्धि के विचारों, जानकारी और रणनीतियों के सैलाब में तैरता रहता था।

मुद्दे की बात यह है : जब आपके पास इस उद्योग का इतना वृहद दृष्टिकोण हो और विश्व के सबसे सफल लोगों के सिद्धांतों व आदतों के अध्ययन से हासिल बुद्धिमत्ता हो, तो एक आश्चर्यजनक स्पष्टता उत्पन्न हो जाती है। निहित बुनियादी सत्य एकदम स्पष्ट हो जाते हैं। सब कुछ देखने, पढ़ने और सुनने के बाद मैं अब नवीनतम चाल या स्वघोषित पैगंबर के नवीनतम “वैज्ञानिक क्रांति” के दावों

से मूर्ख नहीं बनता। कोई भी मुझे चालाकी से बरगला नहीं सकता और अपने हथकंडे नहीं आजमा सकता। मेरे पास बहुत से संदर्भ बिंदु हैं। मैं बहुत से रास्तों पर जा चुका हूँ और मैंने मुश्किल तरीके से सच्चाई को खोजा है।

सारे अनावश्यक शोर-शराबे और कोलाहल को हटाने के बाद जो बचता है, वह सचमुच मायने रखता है और यह पुस्तक उसी बारे में है। क्या सचमुच कारगर है? कौन सी आधा दर्जन बुनियादी बातें हैं, जिन पर ध्यान केंद्रित करने और महारत हासिल करने से वह ऑपरेटिंग सिस्टम आदर्श तरीके से काम करता है, जिससे आप अपने मनचाहे लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं और मनचाहे जीवन को भी? इस पुस्तक में वे आधा दर्जन बुनियादी बातें बताई गई हैं, जिनसे संचयी परिणाम नामक ऑपरेटिंग सिस्टम बनता है।

आगे बढ़ने से पहले मैं आपको एक चेतावनी देना चाहता हूँ : सफलता हासिल करना मुश्किल होता है। यह प्रक्रिया मेहनत भरी, नीरस और कई बार तो उबाऊ भी होती है। दौलतमंद बनना, प्रभावशाली बनना और अपने क्षेत्र में विश्व-स्तरीय बनना धीमा व कष्टकारी काम है। मुझे गलत नहीं समझें : इस पुस्तक में बताए क़दम उठाने से आपको अपने जीवन में परिणाम लगभग तुरंत ही दिखने

लगेंगे। लेकिन यदि आप मेहनत, अनुशासन और समर्पण को पसंद नहीं करते, तो मेरी सलाह है कि आप अपने टीवी की ओर दोबारा लौट जाएँ और अगले विज्ञापन या वेबिनार के सहारे सफलता हासिल करने की कोशिश करें - जो रातोंरात सफलता दिलाने का वादा करता है, बशर्ते आपके क्रेडिट कार्ड में पर्याप्त बैलेंस हो।

निष्कर्ष यह है कि आपको सफल होने के लिए जिन चीज़ों की ज़रूरत है, उन्हें आप पहले से ही जानते हैं। आपको कोई भी नई चीज़ सीखने या जानने की ज़रूरत नहीं है। अगर हमें सिर्फ़ ज़्यादा जानकारी की ही ज़रूरत होती, तो इंटरनेट कनेक्शन वाला हर व्यक्ति आज महल में रहता, उसके फ़ौलादी एक्स होते और वह बहुत सुखी होता। आपको नई जानकारी की ज़रूरत नहीं है - आपको तो नई कार्ययोजना की ज़रूरत है। आपको नए व्यवहार और आदतें डालने की ज़रूरत है, जो आपको असफलता से दूर और सफलता की ओर ले जाएँ। यह इतना ही सरल है।

पूरी पुस्तक में मैंने उन संसाधनों का ज़िक्र किया है, जिन्हें मैंने [TheCompoundEffect.com/Resources](http://TheCompoundEffect.com/Resources) पर उपलब्ध कराया है। कृपया वहाँ जाएँ! उनका इस्तेमाल करें! इस पुस्तक और मेरे साधनों में हर



वह सर्वश्रेष्ठ चीज़ शामिल है, जो मैंने सुनी है, देखी है, पढ़ी है और जाँच करके कारगर पाई है - कोई हैरानी नहीं कि यह पुस्तक आपका जीवन बदल सकती है। और यह दरअसल इतना ही सरल है।

आइए शुरू करते हैं!

# द कम्पाउंड इफ़ेक्ट

## अध्याय 1

### कम्पाउंड इफ़ेक्ट की कार्यविधि

आपने यह कहावत सुनी होगी, “धीमा और निरंतर दौड़ जीत जाता है!” आपने कछुए और खरगोश की कहानी भी सुनी होगी। देवियों और सज्जनों, मैं कछुआ हूँ। अगर आप मुझे पर्याप्त समय दें, तो मैं किसी भी प्रतिस्पर्धा में, किसी को भी, हर बार हरा दूँगा। क्यों? इसलिए नहीं, क्योंकि मैं सर्वश्रेष्ठ हूँ या सबसे चतुर हूँ या सबसे तेज़ हूँ। मैं अपनी सकारात्मक आदतों की वजह से जीतूँगा, जिनका इस्तेमाल मैं लगातार, हर समय करता हूँ। मैं निरंतरता में जितना विश्वास करता हूँ, उतना संसार में कोई दूसरा नहीं करता होगा। मैं इस सच्चाई का जीता-जागता सबूत हूँ

कि यह सफलता की चरम कुंजी है। यह असफल लोगों की बहुत बड़ी कमज़ोरी भी है, क्योंकि ज़्यादातर लोग निरंतरता को क्रायम रखने का तरीका नहीं जानते। मुझे इस बात के लिए अपने डैडी को धन्यवाद देना चाहिए। दरअसल वही संचयी परिणाम (कम्पाउंड इफ़ेक्ट) के सिद्धांत की शक्ति सिखाने वाले मेरे पहले कोच थे।

जब मैं अठारह महीने का था, तो मेरे माता-पिता का तलाक़ हो गया। इसके बाद डैडी ने अकेले ही मुझे पाला। वे नरम या लड़ियाने वाले पिता नहीं थे। वे भूतपूर्व यूनिवर्सिटी फुटबॉल कोच थे और उन्होंने मेरी मानसिकता उपलब्धि पर केंद्रित कर दी।

डैडी की वजह से मैं हर सुबह छह बजे जाग जाता था। कंधे पर प्रेमपूर्ण थपकी से नहीं; रेडियो अलार्म की आवाज़ से भी नहीं। नहीं, मैं तो हर सुबह अपने बेडरूम के पास बने गैराज में कंक्रीट की फ़र्श पर लोहे की आवाज़ों से जागता था। ये आवाज़ें इतनी तेज़ होती थीं, मानो मैं किसी निर्माण इलाक़े से बारह फुट दूर सो रहा हूँ। उन्होंने गैराज की दीवार पर बड़े-बड़े अक्षरों में “कोई कष्ट नहीं, कोई लाभ नहीं” लिख रखा था। कसरत करते समय, वेटलिफ़्टिंग करते समय और दंड-बैठक लगाते समय वे इसी वाक्य को घूरते रहते थे। बारिश हो या बर्फ़बारी,

डैडी अपने शॉर्ट्स और घिसी-पिटी सूती शर्ट में उस समय आपको हमेशा वहाँ मिलते थे। उन्होंने कभी एक दिन का भी नागा नहीं किया। आप उनकी आदत से अपनी घड़ी मिला सकते थे।

मेरे पास काम का इतना ज़्यादा बोझ था कि यह एक पूर्णकालिक हाउसकीपर और माली की ज़िम्मेदारियों से भी ज़्यादा था। जब मैं स्कूल से लौटता था, तो मुझे हमेशा डैडी के निर्देशों की सूची मिलती थी : खरपतवार उखाड़ देना, पत्तियाँ साफ़ कर देना, गैराज में झाड़ू लगा देना, धूल साफ़ कर देना, वैक्यूम कर देना, बर्तन माँज देना - और भी ना जाने कितने काम! और स्कूल की पढ़ाई में पीछे रहने को भी बर्दाश्त नहीं किया जाता था। तब मेरी ज़िंदगी ऐसी थी!

डैडी “कोई बहाना नहीं चलेगा” वाले इंसान थे। हमें कभी बीमारी के कारण स्कूल से गोता मारकर घर पर रहने की अनुमति नहीं दी जाती थी, जब तक कि हम सचमुच उलटी नहीं कर रहे हों, हमारे खून नहीं निकल रहा हो या “हड्डी नहीं दिख” रही हो। “हड्डी दिखना” शब्दावली डैडी के कोचिंग के समय लोकप्रिय हुई थी। उनके खिलाड़ी जानते थे कि जब तक वे ज़्यादा घायल नहीं होंगे, उन्हें मैच से बाहर आने की अनुमति नहीं दी जाएगी। एक बार उनके

क्वार्टरबैक ने डैडी से कहा कि वे उसे मैच से बाहर बुला लें। डैडी ने कहा, “तब तक नहीं, जब तक कि तुम्हारी हड्डी नहीं दिख रही हो।” क्वार्टरबैक ने अपने कंधे के पैड हटाए और वहाँ सचमुच उसकी कॉलरबोन दिखाई दे रही थी। इसके बाद ही उसे मैदान से बाहर बुलाया गया।

डैडी का एक बुनियादी दर्शन यह था, “इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि तुम कितने स्मार्ट हो या नहीं हो। अनुभव, योग्यता, बुद्धिमत्ता या आंतरिक क्षमता के क्षेत्र में तुममें जो भी कमी हो, तुम कड़ी मेहनत से उसकी भरपाई कर सकते हो। अगर तुम्हारा प्रतिस्पर्धी ज़्यादा स्मार्ट, ज़्यादा गुणी या ज़्यादा अनुभवी है, तो तुम्हें उससे बस तीन-चार गुना ज़्यादा मेहनत करने की ज़रूरत है। फिर तुम उसे हरा सकते हो!” चुनौती चाहे कोई भी हो, उन्होंने मुझे सिखाया कि मैं कड़ी मेहनत से अपनी हर कमी की भरपाई कर सकता हूँ। मैच में फ्री थ्रो चूक रहे हो? एक महीने तक हर दिन एक हज़ार फ्री थ्रो करो। बाएँ हाथ से ड्रिबलिंग करने में अच्छे नहीं हो? अपना दायाँ हाथ पीठ के पीछे बाँध लो और हर दिन तीन घंटे तक ड्रिबलिंग करो। गणित में पीछे हो? एक ट्यूटर लगा लो और पूरी गर्मियों में चौबीसों घंटे मेहनत करो, जब तक कि यह तुम्हारे भेजे में नहीं घुस जाए। कोई बहानेबाज़ी नहीं। अगर आप किसी

चीज़ में अच्छे नहीं हो - तो ज़्यादा कड़ी मेहनत करो - ज़्यादा स्मार्ट तरीके से मेहनत करो। वे जो कहते थे, वह करते भी थे। डैडी फुटबॉल कोच के बाद शीर्ष सेल्सपर्सन बने। इसके बाद अंततः उन्होंने अपनी खुद की कंपनी शुरू की।

लेकिन वे मुझे बहुत सारे निर्देश नहीं देते थे। शुरुआत से ही डैडी हमें अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करने देते थे। वे व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी के समर्थक थे। वे होमवर्क को लेकर हर रात हमारे पीछे नहीं पड़े रहते थे। हमें तो बस परिणाम दिखाने होते थे। और जब आप ऐसा करते थे, तो आपकी सफलता का जश्न मनाया जाता था। अच्छे ग्रेड मिलने पर डैडी हमें प्रिंस नामक आइसक्रीम पार्लर ले जाते थे और शानदार बनाना स्प्लिट खिलाते थे - आइसक्रीम के छह स्कूप और बाक़ी सारी चीज़ें! कई बार मेरे भाई-बहन स्कूल में अच्छे ग्रेड नहीं ला पाए, इसलिए उन्हें वहाँ जाने का मौक़ा नहीं मिला। वहाँ जाने का मौक़ा मिलना बड़ी बात थी, इसलिए हम उस मौक़े को जीतने के लिए ज़मीन-आसमान एक कर देते थे।

डैडी का अनुशासन मेरे लिए मिसाल बन गया। डैडी मेरे आदर्श थे और मैं चाहता था कि उन्हें मुझ पर गर्व हो। मुझे यह डर भी रहता था कि मैं उन्हें कहीं निराश नहीं

कर दूँ। उनका एक दर्शन था, “‘नहीं’ कहने वाले इंसान बनो। भीड़ के साथ चलना कोई बड़ी उपलब्धि नहीं है। असाधारण इंसान बनो, ‘अपवाद बनो’ (मेरी कंपनी के प्रचार-वाक्य की प्रेरणा मुझे यहीं से मिली)। इसीलिए मैंने कभी नशा नहीं किया - उन्होंने कभी इस बारे में मुझे लंबे उपदेश नहीं दिए, लेकिन मैं ऐसा बंदा नहीं बनना चाहता था, जो कोई काम सिर्फ़ इसलिए करे, क्योंकि हर कोई उसे कर रहा था। और मैं डैडी को निराश भी नहीं करना चाहता था।

डैडी की बदौलत 12 साल की उम्र में ही मेरी दिनचर्या ऐसी बन गई, जिस पर सबसे कार्यकुशल सीईओ को भी गर्व होता। कई बार मैं ऊह-आह करता था और लंबी साँसें भरता था (आखिर मैं बच्चा था!), लेकिन इसके बावजूद मन ही मन खुश होता था कि मैं अपने सहपाठियों से बेहतर स्थिति में हूँ। डैडी की वजह से मैं अनुशासन और मानसिकता के क्षेत्र में बाक़ी लोगों से बहुत आगे था। उन्हीं की बदौलत मैंने समर्पण और ज़िम्मेदारी के बेहद महत्वपूर्ण सबक़ सीखे, ताकि मैं जो हासिल करने की ठान लूँ, उसे हासिल कर लूँ।

डैडी और मैं इस बारे में मज़ाक़ करते थे कि उन्होंने मुझे सफलता की लत लगा दी। अठारह साल की उम्र में



मैं अपने कारोबार में एक लाख डॉलर से ज़्यादा कमा रहा था। बीस साल की उम्र में मैंने एक अमीर इलाके में अपना खुद का घर ख़रीद लिया। चौबीस साल की उम्र में मेरी वार्षिक आमदनी बढ़कर 1 मिलियन डॉलर से ज़्यादा हो गई और सत्ताईस साल की उम्र तक मैं आधिकारिक रूप से सेल्फ़-मेड मिलियनेअर बन गया, जबकि मेरा कारोबार 50 मिलियन डॉलर आमदनी कर रहा था। आज मेरे पास इतना पैसा और संपत्ति है कि जीवन भर मेरे तथा मेरे परिवार के लिए काफ़ी है।

“किसी बच्चे में बहुत सी चीज़ों की लत डाली जा सकती है,” डैडी कहते थे। “कम से कम मैंने काफ़ी अच्छी चीज़ों की लत डाली! तुमने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है।”

हालाँकि मैं मानता हूँ कि मुझे अपने हाथों पर बैठने, पल में मौजूद रहने या समय-समय पर बीच चेयर पर शांति से बैठने का अभ्यास करना पड़ा (कारोबारी पुस्तकों के ढेर या स्व-सुधार के ऑडियो के बिना), लेकिन मैं सफलता की उन योग्यताओं के लिए कृतज्ञ हूँ, जो मैंने अपने डैडी से सीखीं और बाद में दूसरे मार्गदर्शकों से भी।

यह पुस्तक मेरी सफलता के असली “रहस्य” को उजागर करती है। मैं संचयी परिणाम के सिद्धांत में

सचमुच विश्वास करता हूँ, क्योंकि डैडी की मेहरबानी से मैं हर दिन इस पर अमल करता था और आज नौबत यहाँ तक आ चुकी है कि मैं कोशिश करने पर भी इसे छोड़कर किसी दूसरी तरह नहीं जी सकता।

लेकिन अगर आप ज़्यादातर लोगों जैसे हैं, तो आपको इस पर ज़्यादा विश्वास नहीं हो रहा होगा। इसके बहुत से कारण हो सकते हैं, जो समझ में आते हैं। आपको वैसी कोचिंग और मिसाल नहीं मिली, जिससे आपने सीखा हो कि क्या करना है। आपने अब तक संचयी परिणाम के सिद्धांत के पुरस्कारों का अनुभव नहीं किया है। समाज के रूप में हमें धोखा दिया गया है। हमें मार्केटिंग ने सम्मोहित कर दिया है, जो आपको काल्पनिक समस्याओं का विश्वास दिलाती है, जो आपके पास नहीं हैं और फिर उनका “इलाज” करने के लिए आपको तुरंत समाधान बेच देती है। हम फ़िल्मों और उपन्यासों में परीकथा जैसे अंत में विश्वास करने के लिए सामाजिक रूप से कंडीशन हो चुके हैं। इस चक्कर में हम मेहनत और निरंतर काम करने के अच्छे, पुराने जीवनमूल्य को भुला चुके हैं।

आइए इन अवरोधों की एक-एक करके जाँच करते हैं।

## आपने संचयी परिणाम के सिद्धांत के पुरस्कारों का अनुभव नहीं किया है

संचयी परिणाम छोटे-छोटे स्मार्ट चयनों की श्रंखला से बड़े पुरस्कार हासिल करने का सिद्धांत है। मेरे लिए इस प्रक्रिया की सबसे रोचक चीज़ यह है कि हालाँकि परिणाम बहुत बड़े होते हैं, लेकिन जिस पल आप क़दम उठाते हैं, वह क़दम महत्वपूर्ण या मुश्किल नहीं लगता। आप इस रणनीति का इस्तेमाल चाहे अपनी सेहत सुधारने के लिए कर रहे हों, संबंध सुधारने के लिए कर रहे हों या आर्थिक स्थिति या कोई दूसरी चीज़ सुधारने के लिए कर रहे हों, ये परिवर्तन इतने सूक्ष्म होते हैं कि मुश्किल से दिखाई देते हैं। इन छोटे परिवर्तनों का तुरंत कोई परिणाम दिखाई नहीं देता, कोई बड़ी जीत नहीं मिलती, कोई स्पष्ट पुरस्कार भी नहीं मिलता। तो फिर इस झंझट में क्यों पड़ें?

ज़्यादातर लोग संचयी परिणाम के सिद्धांत की सरलता की वजह से फिसल जाते हैं। मिसाल के तौर पर, आठ दिन तक दौड़ने के बाद भी उनका वज़न ज़्यादा कम नहीं होता। या वे पियानो का अभ्यास छह महीने बाद इसलिए छोड़ देते हैं, क्योंकि वे “चॉपस्टिक्स” के अलावा किसी दूसरी चीज़ में माहिर नहीं हो पाए हैं। या वे कुछ

साल बाद अपने रिटायरमेंट अकाउंट में योगदान देना छोड़ देते हैं, क्योंकि वे नक़द पैसों का इस्तेमाल कर सकते हैं - और यह वैसे भी ज़्यादा बड़ी रक़म नहीं दिख रही है।

उन्हें यह अहसास ही नहीं होता कि ये छोटे और महत्वहीन दिखने वाले क़दम आगे चलकर एक महत्वपूर्ण फ़र्क़ उत्पन्न कर देंगे, बशर्ते उन्हें लंबे समय तक लगातार उठाया जाए। आइए मैं आपको कुछ विस्तृत उदाहरण देता हूँ।

**छोटे, स्मार्ट चयन + निरंतरता +  
समय = क्रांतिकारी फ़र्क़**

## **जादुई पेनी**

अगर आपके सामने यह विकल्प रखा जाए कि आप इसी पल 3 मिलियन डॉलर नक़द लेना चाहेंगे या फिर एक अकेली पेनी लेना चाहेंगे, जिसका मूल्य 31 दिनों तक हर दिन दोगुना होता रहे, तो आप किसे चुनेंगे? अगर आपने यह प्रश्न पहले भी सुना है, तो आप जानते हैं कि आपको पेनी को ही चुनना चाहिए, क्योंकि इसी विकल्प या चयन से आपको ज़्यादा दौलत मिलेगी। लेकिन फिर भी यह विश्वास करना मुश्किल क्यों है कि पेनी चुनने पर अंत

में ज़्यादा पैसा मिलेगा? क्योंकि पुरस्कार दिखने में बहुत ज़्यादा समय लगता है। आइए गौर से देखते हैं।

आइए मान लेते हैं कि आप नक़दी का विकल्प चुनते हैं और आपका मित्र पेनी वाला विकल्प चुनता है। पाँचवें दिन आपके मित्र के पास 16 सेंट हैं। आपके पास 3 मिलियन डॉलर हैं। दसवें दिन उसके पास केवल 5.12 डॉलर हैं और आपके पास बहुत बड़ी धनराशि है। आपको क्या लगता है, आपका मित्र अपने निर्णय के बारे में कैसा महसूस कर रहा होगा? आप अपने मिलियनों डॉलर खर्च कर रहे हैं, आपको इसमें बहुत मज़ा आ रहा है और आप अपने चुने हुए विकल्प पर बेहद खुश हैं।

20 दिन गुज़र जाते हैं और केवल 11 दिन बचे हैं, लेकिन पेनी का विकल्प चुनने वाले के पास अब भी सिर्फ़ 5,243 डॉलर हैं। वह इस बिंदु पर कैसा महसूस कर रहा होगा? उसके सारे त्याग और सकारात्मक व्यवहार के बावजूद उसके पास केवल 5,000 डॉलर हैं। दूसरी तरफ़, आपके पास 3 मिलियन डॉलर हैं। फिर संचयी परिणाम (कम्पाउंड इफ़ेक्ट) के सिद्धांत का अदृश्य जादू नज़र आने लगता है। हर दिन उसी छोटे गणितीय विकास से चक्रवृद्धि होती पेनी इकतीसवें दिन 10,737,418.24 डॉलर

बन जाती है, जो आपके 3 मिलियन डॉलर से तीन गुनी से भी ज़्यादा राशि है।

इस उदाहरण में हम देखते हैं कि निरंतरता को लंबे समय तक क्रायम रखना इतना महत्वपूर्ण क्यों है। उनतीसवें दिन आपके पास 3 मिलियन डॉलर हैं, जबकि पेनी चुनने वाले मित्र के पास 2.7 मिलियन डॉलर हैं। इस 31 दिन की दौड़ में तीसवें दिन वह आगे निकलता है, जब उसके पास 5.3 मिलियन डॉलर होते हैं और इस महीने भर की मैराथन रेस के बिलकुल आखिरी दिन आपका मित्र आपको बुरी तरह पछाड़ देता है। उसके पास आपके 3 मिलियन डॉलर के मुकाबले 10,737,418.24 डॉलर आ जाते हैं।

बहुत कम चीज़ें पेनी के चक्रवृद्धि “जादू” जितनी प्रभावशाली होती हैं। आश्चर्यजनक बात यह है कि यह “शक्ति” आपके जीवन के हर क्षेत्र में इसी तरह का कमाल दिखा सकती है।

एक और उदाहरण देखें...

## तीन दोस्त

तीन दोस्तों को लें, जो एक साथ बड़े हुए हैं। वे उसी इलाके में रहते हैं और उनकी अनुभूतियाँ काफी मिलती-जुलती हैं। उनमें से प्रत्येक साल भर में लगभग 50,000 डॉलर कमाता है। वे सभी शादी-शुदा हैं और उनका स्वास्थ्य व शरीर का वज़न भी औसत है। शादी के बाद का “तोंद प्रभाव” भी थोड़ा-थोड़ा दिखाई देने लगा है।

पहले दोस्त को हम लैरी नाम दे देते हैं और वह वही सब करता रहता है, जो वह हमेशा से करता आ रहा है। वह खुश है या वह ऐसा सोचता है, लेकिन कभी-कभार शिकायत करता है कि उसके जीवन में कभी कुछ नहीं बदलता।

दूसरा दोस्त स्कॉट कुछ छोटे, लेकिन महत्वहीन दिखने वाले सकारात्मक परिवर्तन करने लगता है। वह हर दिन एक अच्छी पुस्तक के 10 पेज पढ़ने लगता है। वह काम पर जाते समय की यात्रा में 30 मिनट तक प्रेरक ऑडियो भी सुनने लगता है। स्कॉट अपने जीवन में परिवर्तन तो करना चाहता है, लेकिन वह यह काम बड़े पैमाने पर नहीं करना चाहता। उसने हाल ही में डैरेन डेली ऑन-डिमांड पॉडकास्ट सुनना शुरू किया है और इसके एक विचार को अपने जीवन में उतारने लगा है। वह हर दिन अपने आहार में से 125 कैलोरी की कटौती करने वाला

है। कोई बड़ी बात नहीं। हम शायद एक कप अनाज कम करने की बात कर रहे हैं, सोडा कैन के बदले में सेल्ट्ज़र स्पार्कलिंग वॉटर की बोतल की बात कर रहे हैं, सैंडविच पर मेयो की जगह मस्टर्ड सॉस लगाने की बात कर रहे हैं। यह किया जा सकता है। वह हर दिन दो हज़ार क़दम ज़्यादा चलने लगा है (एक मील से कम)। इसमें से कोई भी काम भारी बहादुरी या बहुत मेहनत का नहीं है। कोई भी यह कर सकता है। लेकिन स्कॉट इन विकल्पों पर टिके रहने के लिए संकल्पवान है। वह जानता है कि हालाँकि ये चयन सरल हैं, लेकिन उसका मन उन्हें छोड़ने के लिए आसानी से ललचा सकता है।

तीसरा दोस्त ब्रैड कुछ ख़राब विकल्प चुनता है। वह अपने प्रिय कार्यक्रम ज़्यादा देखने के लिए हाल ही में बड़ी स्क्रीन वाला एक नया टीवी ख़रीद लाया है। वह फूड नेटवर्क पर देखी रेसिपीज़ को भी आज़माने लगा है - चीज़ वाला पुलाव और मिठाइयाँ उसके पसंदीदा व्यंजन हैं। ओह, और उसने अपने पारिवारिक कक्ष में एक बार भी बना लिया है तथा हर सप्ताह शराब भी पीने लगा है। कोई बहुत बुरी चीज़ नहीं है; ब्रैड बस ज़िंदगी में थोड़े मज़े करना चाहता है और थोड़ा तनावरहित होना चाहता है।



पाँच महीने बाद लैरी, स्कॉट या ब्रैड के बीच कोई अंतर दिखाई नहीं देता है। स्कॉट हर रात थोड़ा पढ़ता है और ऑफ़िस आते-जाते समय ऑडियो सुनता है। ब्रैड जीवन का आनंद ले रहा है और अच्छी चीज़ें कम कर रहा है। लैरी वही सब कर रहा है, जो वह हमेशा से करता रहा है। हालाँकि हर व्यक्ति का व्यवहार अलग है, लेकिन पाँच महीने का समय इतना लंबा समय नहीं है कि उनकी स्थिति में कोई असली गिरावट या सुधार नज़र आए। सच तो यह है कि उन तीनों के वज़न की तुलना करने पर भी आपको लगभग शून्य अंतर मिलेगा। वे लगभग समान दिखेंगे।

दस महीने बाद भी हमें उनके जीवन में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नज़र नहीं आता। अठारहवें महीने में हमें इन तीन दोस्तों के हुलिये में थोड़े फ़र्क दिखाई दे सकते हैं।

लेकिन पच्चीसवें महीने के करीब यह अंतर काफ़ी स्पष्ट हो जाता है और इसे नापा जा सकता है। सत्ताईसवें महीने में हमें काफ़ी फ़र्क नज़र आने लगता है। और इकतीसवें महीने तक तो आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखाई देता है। ब्रैड अब मोटा हो चुका है, जबकि स्कॉट छरहरा हो गया है। हर दिन 125 कैलोरियाँ कम करने की बदौलत 31 महीने में स्कॉट का वज़न 33 पौंड कम हो गया है!

---

**31 महीने = 940 दिन**

**940 दिन × 125 कैलोरी/दिन = 117,500 कैलोरी**

**117,500 कैलोरी/3500 कैलोरी प्रति पौंड = 33.5 पौंड!**

---

ब्रैड ने इतने ही समय में हर दिन सिर्फ 125 कैलोरी ज़्यादा खाई, जिससे उसका वज़न 33.5 पौंड बढ़ गया। यानी अब उसका वज़न स्कॉट से 67 पौंड ज़्यादा है! लेकिन फ़र्क वज़न से ज़्यादा महत्वपूर्ण है। स्कॉट ने अच्छी पुस्तकें पढ़ने और आत्म-सुधार के ऑडियो सुनने में लगभग एक हज़ार घंटों का निवेश किया है। अपने इस अतिरिक्त ज्ञान पर अमल करने से उसे एक प्रमोशन और वेतनवृद्धि मिल चुकी है। सबसे अच्छी बात, उसका वैवाहिक जीवन सुखद है। ब्रैड? वह ऑफ़िस में दुखी है और उसका विवाह संकट में है। और लैरी? लैरी काफ़ी कुछ वैसा ही है, जैसा वह ढाई साल पहले था; फ़र्क सिर्फ़ इतना है कि अब वह इसके बारे में ज़्यादा कटु है।

संचयी परिणाम की ज़बर्दस्त शक्ति इतनी ही सरल है। जो लोग संचयी परिणाम के सिद्धांत का इस्तेमाल अपने लाभ के लिए करते हैं और उनके जो समकक्ष ऐसा नहीं करते या जो इसका इस्तेमाल अपने खिलाफ़ करते हैं, उनके बीच इतना ज़्यादा फ़र्क़ होता है कि उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। यह चमत्कारी दिखता है! जादू या क्वांटम लीप की तरह। जो व्यक्ति संचयी परिणाम के सिद्धांत की सकारात्मक प्रकृति का इस्तेमाल करता है, वह इकतीस महीने (या इकतीस साल) बाद “रातोंरात सफल” नज़र आता है। वास्तव में, उसकी भारी सफलता उन छोटे-छोटे, स्मार्ट चयनों का परिणाम थी, जिन्हें उसने लंबे समय तक निरंतर किया।

## लहर प्रभाव

मैं जानता हूँ कि ऊपर बताए उदाहरण के परिणाम बहुत आश्चर्यजनक दिखते हैं। लेकिन मामला इससे भी ज़्यादा गहरा है। दरअसल एक छोटे परिवर्तन से इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि इससे एक अप्रत्याशित और बिना सोचा लहर प्रभाव शुरू हो जाता है। आइए ब्रैड की एक बुरी आदत को माइक्रोस्कोप

के नीचे रखकर देखते हैं - अक्सर भारी भोजन करना - ताकि हम यह बेहतर समझ सकें कि संचयी परिणाम का सिद्धांत ऐसा लहर प्रभाव उत्पन्न कर सकता है, जिसका नकारात्मक असर आपके पूरे जीवन पर पड़ता है।

ब्रैड फूड नेटवर्क से रेसिपी सीखकर मफ़िन्स बनाता है। उसे इस बात पर गर्व होता है, उसके परिवार को यह बहुत पसंद आती है और इससे सभी खुश नज़र आते हैं। वह उन्हें (और दूसरी मिठाइयों को) अक्सर बनाने लगता है। उसे अपनी पाककला बहुत पसंद आती है और वह ज़्यादा खाने लगता है - लेकिन इतना ज़्यादा नहीं कि किसी दूसरे को फ़र्क़ समझ में आए। ज़्यादा खाने की वजह से ब्रैड रात में अलसाने लगता है। जागते समय भी उसमें आलस भरा होता है, जिससे वह चिड़चिड़ा हो जाता है। चिड़चिड़ेपन और नींद की कमी से उसके कामकाज पर असर होने लगता है। वह कम उत्पादक हो जाता है, इसलिए बॉस उसे निराशाजनक फ़ीडबैक देता है। शाम तक वह अपनी नौकरी से असंतुष्ट महसूस करने लगता है और उसकी ऊर्जा का स्तर काफ़ी कम हो जाता है। घर लौटने की यात्रा पहले से ज़्यादा लंबी और तनावपूर्ण लगने लगती है। तनाव दूर करने और आरामदेह महसूस करने के

लिए वह और ज़्यादा भारी भोजन करता है - तनाव आपसे यह कराने में माहिर होता है।

ऊर्जा की कमी की वजह से ब्रैंड अपनी पत्नी के साथ टहलने भी कम जा पाता है, जो वह पहले हर दिन करता था। अब उसका यह करने का मन ही नहीं होता। पत्नी को बुरा लगता है कि वह उसे वक़्त नहीं दे रहा है; वह उसके घूमने नहीं जाने को व्यक्तिगत मान लेती है। पत्नी के साथ साझा गतिविधियों की कमी और ताज़ा हवा व व्यायाम की कमी की वजह से ब्रैंड को अब वह एंडोर्फ़िन प्रवाह नहीं मिलता है, जिसकी बदौलत वह पहले उत्साही और तरोताज़ा महसूस करता था। चूँकि अब वह पहले जितना खुश नहीं रहता, इसलिए वह खुद में और दूसरों में गलतियाँ निकालने लगता है तथा अपनी पत्नी की प्रशंसा करना छोड़ देता है। उसे अपना शरीर थुलथुल महसूस होने लगता है, जिससे उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है, वह खुद को कम आकर्षक मानने लगता है और वह कम रोमांटिक हो जाता है।

ब्रैंड को यह अहसास ही नहीं होता कि उसकी ऊर्जा और प्रेम की इस कमी का पत्नी पर कैसा प्रभाव पड़ रहा है। वह तो बस इतना जानता है कि उसे सेक्स से बचना है। इस चक्कर में वह देर रात तक टीवी देखने लगता

है, क्योंकि यह आसान काम है और इससे उसका मन बहल जाता है। उसकी दूरी को महसूस करके उसकी पत्नी शिकायत करने लगती है और फिर माँग करने लगती है। जब इससे काम नहीं बनता, तो वह अपनी रक्षा करने के लिए भावनात्मक रूप से दूर होने लगती है। वह अकेलापन महसूस करने लगती है, इसलिए वह अपनी ऊर्जा अपने काम में लगाने लगती है और साहचर्य की ज़रूरत पूरी करने के लिए अपनी सहेलियों के साथ ज़्यादा समय बिताने लगती है। पुरुष उसके साथ फ़्लर्ट करने लगते हैं, जिससे वह एक बार फिर आकर्षक महसूस करने लगती है। वह ब्रैड को धोखा तो नहीं देती, लेकिन ब्रैड मन ही मन में यह समझ जाता है कि कुछ तो ग़लत है। दिक्कत यह है कि वह यह नहीं समझ पाता कि उसकी समस्याओं की जड़ उसके बुरे चयन और व्यवहार हैं। इसके बजाय वह अपनी पत्नी में दोष निकालने लगता है।

सामने वाला ग़लत है, यह विश्वास करना आसान होता है। अपने अंदर झाँककर नहीं देखना और अपने कचरे की सफ़ाई करने का आवश्यक काम नहीं करना भी सहज और बुनियादी मनोविज्ञान है। ब्रैड को तो अपने अंदर झाँकने का तरीक़ा ही नहीं आता है - टॉप शेफ़ या क्राइम शो में आत्म-सुधार या संबंधों की सलाह नहीं मिलती है।

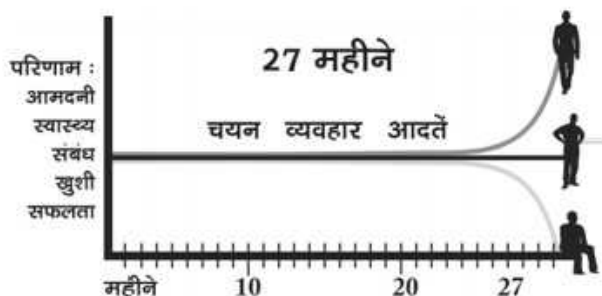
यह विचार उसके मन में आता ही नहीं कि अगर उसने अपने दोस्त स्कॉट की तरह व्यक्तिगत विकास की पुस्तकें पढ़ी होतीं, तो उसे यह पता चल सकता था कि वह अपनी नकारात्मक आदतों को कैसे बदले। ब्रैड के लिए यह दुर्भाग्यपूर्ण था, लेकिन उसके हर दिन के छोटे-छोटे चयनों से जो लहर उठी, वह उसके जीवन के हर क्षेत्र में तबाही का सैलाब ले आई।

ज़ाहिर है, कैलोरी कम करने और स्वस्थ बौद्धिक खुराक लेने से स्कॉट पर इसका उलटा असर हुआ; उसे अब बहुत से सकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं। गलत निर्णयों को दोहराने के बजाय हर दिन के अनुशासन को दोहराने के ऐसे ही परिणाम मिलते हैं। यह इतना ही सरल है। पर्याप्त समय तक निरंतरता से काम करने पर परिणाम पूरी स्पष्टता से दिखाई देने लगते हैं। इससे भी बेहतर, उनका अनुमान भी लगाया जा सकता है।

संचयी परिणाम का अनुमान लगाया जा सकता है और इसे मापा जा सकता है - यह बेहतरीन खबर है! क्या यह जानने से आपको तसल्ली नहीं मिलती कि आपको अपने जीवन को बहुत अच्छा बनाने के लिए बस छोटे क़दम उठाने हैं और लंबे समय तक निरंतर उठाने हैं? क्या यह बहादुरी और ज़बर्दस्त शक्ति के उस भारी प्रदर्शन

से ज़्यादा आसान नहीं लगता, जिसमें आप थककर हार जाएँगे और बाद में किसी दिन दूसरी कोशिश करने का संकल्प लेंगे (जब आप फिर से असफल होंगे)? मैं तो इसके बारे में सोचने से ही थक जाता हूँ। लेकिन लोग यही करते हैं। समाज ने हमें भारी प्रयास के महान प्रदर्शन की सफलता में विश्वास करने की आदत डाल दी है। यह पूरी तरह से अमेरिकी अवधारणा है! [देखें फ़िगर 1।](#)

### फ़िगर 1



**संचयी परिणाम के सिद्धांत की सुंदरता इसकी सरलता है। ग़ौर करें कि रेखाचित्र के बाईं तरफ़ के परिणाम अमूर्त हैं, लेकिन बाद में वे कितने ज़्यादा अलग हैं। व्यवहार पूरे समय एक जैसा रहा है, लेकिन संचयी परिणाम का जादू अंत में परिणामों में भारी फ़र्क़ दिखाता है।**



## सफलता, पुरानी परिभाषा

संचयी परिणाम के सिद्धांत का सबसे चुनौतीपूर्ण पहलू यह है कि हमें कुछ समय तक कार्यकुशलता और निरंतरता से मेहनत करनी होती है, तभी हमें पुरस्कार दिखाई देते हैं। हमारे दादा-दादी यह बात जानते थे, इसीलिए वे शाम को टीवी पर इनफ़ोमर्शियल्स (तथाकथित जानकारी देने वाले विज्ञापन) देखने में समय बरबाद नहीं करते थे कि कैसे तीस दिनों में जाँघों को छरहरा करें या छह महीनों में रियल एस्टेट किंग बनें। उन दिनों ज़्यादातर लोग सप्ताह में छह दिन सूर्योदय से सूर्यास्त तक काम करते थे। सफलता का रहस्य तब भी यही था और अब भी यही है : कड़ी मेहनत, अनुशासन और अच्छी आदतें।

यह रोचक है कि दौलत प्रायः एक पीढ़ी को लाँघने की प्रवृत्ति रखती है। बहुत ज़्यादा संपन्नता से अक्सर छुईमुई मानसिकता बन जाती है और आलसी जीवनशैली उत्पन्न हो जाती है। दौलतमंद परिवारों के बच्चे खास तौर पर इसके शिकार होते हैं। उन्होंने दौलत उत्पन्न करने के लिए अनुशासन और चरित्र विकसित नहीं किया, इसलिए उनमें दौलत के मूल्य का वह अहसास या समझ नहीं होती, जिससे यह टिक पाए। हमें अक्सर शाही घरानों,

फ़िल्मी सितारों और कंपनी के बड़े अधिकारियों के बच्चों में हक की यह मानसिकता दिखाई देती है - और कम हद तक, हर जगह बच्चों और वयस्कों में भी।

अमेरिका के लोग प्रबल कार्य संस्कार के मूल्य को भुला चुके हैं। अमेरिकियों की तीन या शायद चार पीढ़ियों ने भारी दौलत, समृद्धि और आराम का आनंद लिया है। स्थायी सफलता उत्पन्न करने के लिए जिन चीज़ों की ज़रूरत होती है - लगन, कड़ी मेहनत और मुश्किलें सहने की शक्ति जैसी चीज़ें - वे आकर्षक नहीं लगती हैं, इसीलिए हम उन्हें भूल चुके हैं। हमने अपने पूर्वजों के संघर्ष का सम्मान करना छोड़ दिया है। उन्होंने जो भारी परिश्रम किया, उससे अनुशासन की नींव पड़ी, उनके चरित्र में निखार आया और नए मोर्चों पर साहसिक विजय पाने का जोश उत्पन्न हुआ।

सच तो यह है कि आत्मसंतुष्टि ने सभी महान साम्राज्यों पर प्रभाव डाला है, जिनमें मिस्र, यूनान, रोम, स्पेन, पुर्तगाल, फ़्रांस और ब्रिटेन के साम्राज्य भी शामिल हैं। क्यों? क्योंकि सफलता की तरह कोई असफल नहीं होता। प्रभावशाली साम्राज्य इसी वजह से असफल होते देखे गए हैं। लोग सफलता के एक निश्चित स्तर पर पहुँच

जाते हैं और फिर बहुत ज़्यादा आरामदेह हो जाते हैं तथा प्रयास करना छोड़ देते हैं।

समृद्धि, स्वास्थ्य और दौलत के लंबे दौर के बाद हम आत्मसंतुष्ट बन जाते हैं। हम वह करना छोड़ देते हैं, जिसकी बदौलत हम वहाँ तक पहुँचे थे। हम उबलते पानी के अंदर तैरने वाले मेंढक जैसे बन जाते हैं, जो कूदकर इसलिए स्वतंत्र नहीं होता, क्योंकि गर्मी धीरे-धीरे बढ़ती है और इतनी हानिरहित लगती है कि उसे यह समझ ही नहीं आता कि वह उबलने वाला है! अगर हम सफल होना चाहते हैं, तो हमें अपने दादा-दादी की कार्य-संस्कृति को दोबारा अपनाने की ज़रूरत है।

यह हमारे चरित्र को ढालने का समय है, अगर देश को बचाने की खातिर नहीं, तो कम से कम अपनी खुद की सफलता और उपलब्धि की खातिर। अलादीन के चिराग जैसे विचार को नहीं खरीदें। अगर आप चाहें तो आप अपने सोफ़े पर लेटकर अपने मेलबॉक्स में चेक आकर्षित कर सकते हैं, क्रिस्टल रगड़ सकते हैं, आग पर चल सकते हैं, 2,000 वर्ष के गुरु का चैनल देख सकते हैं या दृढ़ कथन कह सकते हैं, लेकिन ये सब पैसे ऐंठने वाले विज्ञापन हैं, जो आपकी कमज़ोरियों पर हमला करके आपको ललचा

रहे हैं। असली और स्थायी सफलता पाने के लिए काम करना पड़ता है - और लंबे समय तक करना पड़ता है!

“सफलता की तरह कोई असफल नहीं होता” की अवधारणा को स्पष्ट करने के लिए मैं एक असली कहानी बताना चाहूँगा : सैन डिएगो में समुद्र तट पर मेरे घर के पास एक बेहतरीन नया रेस्तराँ खुला। शुरुआत में वह हमेशा चमचमाता रहता था। मालकिन हर ग्राहक की तरफ़ खुशनुमा, स्वागत करने वाली मुस्कान बिखेरती थी, सेवा बेजोड़ थी (मैनेजर खुद आकर इसका आश्वासन देता था) और भोजन ज़बर्दस्त था। जल्दी ही लोग वहाँ खाने के लिए लाइन लगाने लगे और उन्हें बैठने के लिए एक घंटे से ज़्यादा समय तक इंतज़ार करना पड़ता था।

लेकिन फिर दुर्भाग्य से रेस्तराँ के स्टाफ़ ने अपनी सफलता को स्थायी मान लिया। मालकिन घमंडी हो गई, स्टाफ़ रूखा व्यवहार करने लगे, वेटर पोशाक के मामले में लापरवाह हो गए और भोजन की गुणवत्ता कभी अच्छी, कभी ख़राब होने लगी। अठारह महीनों के भीतर ही वह रेस्तराँ ठप हो गया। वे अपनी सफलता की वजह से असफल हुए। या यह कहना ज़्यादा सही होगा कि वे इसलिए असफल हुए, क्योंकि उन्होंने वह करना छोड़ दिया, जिसकी वजह से वे पहले सफल हुए थे।

उनकी सफलता ने उनके दृष्टिकोण को ढँक लिया और वे आलसी हो गए।

## माइक्रोवेव मानसिकता

संचयी परिणाम की शक्ति समझने पर आप “फटाफट परिणाम” की अपेक्षा से छुटकारा पा लेंगे - यह विश्वास कि सफलता उतनी ही जल्दी मिलनी चाहिए, जितनी तेज़ी से आपका फ़ास्ट फूड मिलता है, आपकी मैगी बनती है, आपकी तीस मिनट की फ़ोटो प्रोसेसिंग होती है, आपकी ओवरनाइट डाक आती है, माइक्रोवेव अंडे, तुरंत गर्म पानी और टेक्स्ट मैसेजिंग। पर्याप्त है, ठीक है?

खुद से वादा करें कि आप लॉटरी जीतने की उम्मीद हमेशा-हमेशा के लिए छोड़ देंगे। क्यों? क्योंकि सच तो यह है कि इसमें आप केवल विजेता की कहानी सुनते हैं और करोड़ों असफल लोगों की कहानियाँ नहीं सुनते। जिस व्यक्ति को आप जुए की मशीन के सामने उछलते-कूदते या टीवी पर बड़ा चेक थामे देखते हैं, वह यह नहीं बताता है कि इससे पहले सैकड़ों मौकों पर उसकी लॉटरी नहीं लगी थी।

अगर हम सकारात्मक परिणाम की गणितीय संभावना की जाँच

करें - तो संभावना शून्य के करीब होती है - यानी आपके पास जीतने का शून्य अवसर होता है। “स्टंबलिंग ऑन हैप्पीनेस” के लेखक और हारवर्ड के मनोवैज्ञानिक डेनियल गिलबर्ट कहते हैं कि अगर टीवी पर “मैं जीत गया!” के बजाय लॉटरी में हारने वाला हर व्यक्ति तीस सेकेंड में “मैं हार गया!” की घोषणा करे, तो एक ही ड्रॉ में असफल हुए लोगों को लगभग नौ साल का समय लग जाएगा!

जब आप समझ जाते हैं कि संचयी परिणाम का सिद्धांत कैसे काम करता है, तो आप तुरत-फुरत समाधानों या फटाफट इलाजों की झूठी आशा नहीं करेंगे। यह मूर्खतापूर्ण विश्वास नहीं करें कि किसी बेहद सफल खिलाड़ी ने यातना भरा नियमित प्रशिक्षण अभ्यास और हज़ारों घंटों का कष्टकारी व्यायाम नहीं किया होगा। वह अभ्यास करने के लिए सुबह जल्दी उठा - और जब बाकी सबने अभ्यास करना छोड़ दिया, उसके बाद भी वह लंबे समय तक अभ्यास करता रहा। उसने असफलता, अकेलेपन, कड़ी मेहनत और निराशा के भारी दर्द व कुंठा

का सामना किया, तब कहीं जाकर वह नंबर वन बन पाया।

मैं चाहता हूँ कि आप इस पुस्तक के अंत तक या इससे भी पहले अपने दिल के अंदर यह जान लें कि सफलता का इकलौता मार्ग रोजमर्रा के सामान्य, रोमांचहीन और कई बार मुश्किल दैनिक अनुशासन हैं, जो समय के साथ संयुक्त या संचित होते जाते हैं। यह भी जान लें कि आप अपने मनचाहे परिणाम, मनचाहा जीवन और सपनों की जीवनशैली पा सकते हैं, बशर्ते आप संचयी परिणाम के सिद्धांत की शक्ति का लाभ लें। यदि आप इस पुस्तक में बताए सिद्धांतों पर चलते हैं, तो अंततः आपका जीवन परीकथा जैसा बन जाएगा! [देखें फ़िगर 2।](#)

## फ़िगर 2



**संचयी परिणाम का सिद्धांत हमेशा काम करता है। आपको तो बस यह चुनना है कि यह आपकी खातिर और आपके लाभ के लिए काम करे। अगर आप इसे**

**नज़रअंदाज़ करते हैं, तो आपको इस शक्तिशाली सिद्धांत के नकारात्मक प्रभावों का अनुभव हो सकता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि इस वक़्त आप इस ग्राफ़ में कहाँ हैं। आप आज ही अपने जीवन में सरल, सकारात्मक परिवर्तन करने का निर्णय ले सकते हैं और अपने मनचाहे लक्ष्य तक पहुँचने के लिए संचयी परिणाम के सिद्धांत का सहारा ले सकते हैं।**

---

क्या मैंने अपनी बात अच्छी तरह से कह दी है? ठीक है! अब हम अगले अध्याय में चलते हैं, जहाँ हम उस एक घटक पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जो आपके जीवन को नियंत्रित करता है। हर विजय या पराजय, सफलता या असफलता इसी से शुरू होती है। आपके जीवन में इस वक़्त जो भी आपके पास है या नहीं है, वह इसी की वजह से है। इसे बदलना सीख लेंगे, तो आपकी ज़िंदगी बदल सकती है। आइए जानते हैं कि यह क्या है...

## **संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लें**

### **संक्षिप्त कार्य क्रम**



➤ मेरे मुफ्त प्रातःकालीन मार्गदर्शन कार्यक्रम में शामिल होने के लिए [DarrenDaily.com](http://DarrenDaily.com) पर जाएँ। जब आप #BetterEveryDay अभियान जारी रखते हैं, तो उसमें आपको हर कामकाजी दिन में यानी साल में 260 दिन एक बड़ा विचार मिलेगा, ताकि आपका दिन अच्छे से शुरू हो सके।

➤ कुछ बहाने लिखें, जो शायद आप बना रहे होंगे (जैसे मैं पर्याप्त स्मार्ट नहीं हूँ, मेरे पास कोई अनुभव नहीं है, मेरी ग़लत परवरिश हुई है, मेरे पास शिक्षा नहीं है आदि।) इनमें से किसी की भी भरपाई करने के लिए कड़ी मेहनत और व्यक्तिगत विकास करने का संकल्प लें।

➤ स्कॉट जैसे बनें - आधा दर्जन छोटे और महत्वहीन दिखने वाले क़दम लिख लें, जिन्हें आप हर दिन उठा सकते हैं और जिनसे आपका जीवन एक बिलकुल नई तथा सकारात्मक दिशा में जा सकता है।

➤ ब्रेड जैसे नहीं बनें - ऐसे छोटे, महत्त्वहीन दिखने वाले काम लिख लें, जिन्हें आप करना छोड़ सकते हैं, क्योंकि वे आपके परिणामों को नीचे की ओर चक्रवृद्धि कर रहे हैं।

➤ कुछ क्षेत्रों, योग्यताओं या परिणामों की सूची बनाएँ, जहाँ आप अतीत में सबसे ज़्यादा सफल रहे हैं। सोचें कि क्या अब आपने उन्हें नज़रअंदाज़ कर दिया है और बेहतर बनना छोड़ दिया है, जिससे आप भविष्य में असफल हो सकते हैं।

---

इन कार्य क्रमों की एडिट हो सकने वाली पीडीएफ़ को डाउनलोड करने के लिए, जिसे आप सीधे अपनी डिवाइस पर भरकर सेव कर सकते हैं,

[THECOMPOUNDEFFECT.COM/  
RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ।

---

## अध्याय 2

---

### चयन

हम सभी इस संसार में एक जैसी हालत में आते हैं : नंगे, डरे हुए और अज्ञानी। इस भव्य प्रवेश के बाद हमारा जीवन अंत में जो होता है, वह उन विकल्पों का संचयी परिणाम होता है, जिन्हें हमने चुना था। हमारे चयन हमारे सर्वश्रेष्ठ मित्र या हमारे सबसे बुरे शत्रु हो सकते हैं। वे हमें या तो अपने लक्ष्य तक पहुँचाते हैं या फिर हमें उससे दूर, बहुत दूर ले जाते हैं।

इस बारे में सोचें। आपके जीवन में हर चीज़ आज इसलिए है, क्योंकि आपने पहले किसी चीज़ का विकल्प चुना था। चयन आपके हर परिणाम का मूल कारण है।

हर चयन से एक व्यवहार शुरू होता है, जो समय के साथ आदत में बदल जाता है। ख़राब चयन करेंगे, तो अंत में आप दोबारा शून्य पर पहुँच जाएँगे और नए, अक्सर ज़्यादा मुश्किल, चयन करने के लिए मजबूर होंगे। अगर आप चयन नहीं करते हैं, तब भी आप दरअसल आपके रास्ते में आने वाली चीज़ों को निष्क्रियता से ग्रहण करने का चयन कर रहे हैं।

सारांश में, पहले आप चयन करते हैं और फिर आपके चयन आपके जीवन को अच्छा या बुरा बनाते हैं। हर निर्णय, चाहे वह कितना छोटा ही क्यों नहीं हो, आपके जीवन की दिशा को बदलता है - कॉलेज जाएँ या नहीं जाएँ, किससे शादी करें, कार चलाने से पहले वह आखिरी पैग पीएँ या ना पीएँ, गपशप में शामिल हों या चुप रहें, एक और संभावित ग्राहक (प्रॉस्पेक्ट) को फ़ोन करें या दिन को यहीं पर ख़त्म करें, आई लव यू कहें या इस पल को गुज़र जाने दें। हर चयन आपके जीवन के संचयी परिणाम को प्रभावित करता है।

यह अध्याय आपको उन चयनों के बारे में जागरूक बनाएगा और उन्हें करने के लिए प्रेरित करेगा, जो आपके जीवन के विस्तार का समर्थन करते हैं। जटिल लगता है, लेकिन आप इसकी सरलता से हैरान रह जाएँगे। इसके

बाद आपके 99 प्रतिशत चयन अचेतन नहीं होंगे। ना ही आपकी ज़्यादातर दिनचर्या और परंपराएँ आपकी अचेतन प्रोग्रामिंग से तय होगी। आप खुद से पूछेंगे (और जवाब दे पाएँगे), “मेरे कितने व्यवहार ऐसे हैं, जिन पर मैंने ‘वोट’ नहीं दिया है? मैं ऐसा क्या कर रहा हूँ, जिसे करने का मैंने चेतन निर्णय नहीं लिया है, फिर भी मैं उसे हर दिन कर रहा हूँ?”

मैंने अपने खुद के जीवन और करियर में जिन अचूक रणनीतियों का इस्तेमाल किया है और संचयी परिणाम के सिद्धांत से सशक्त बनाया है, उन्हें अपनाकर आप उन निर्णयों की रहस्यमय पकड़ को ढीला कर पाएँगे, जो आपके जीवन को कमतर बना रहे हैं और आपको ग़लत दिशा में खींच रहे हैं। आप मूर्खता की दिशा में जाने से पहले पॉज़ बटन दबा देंगे। आप आसानी से ऐसे निर्णय लेने लगेँगे, जो ऐसे व्यवहार और आदतों की ओर ले जाएँगे, जिनसे आपको हर बार फ़ायदा होगा।

आपकी सबसे बड़ी चुनौती यह नहीं है कि आप जान-बूझकर बुरे चयन कर रहे हैं। अगर यह बात होती, तो इसे सुधारना आसान था। आपकी सबसे बड़ी चुनौती तो यह है कि आप अपने चयन नींद में कर रहे हैं। आधे समय तो आपको यह भी पता नहीं होता कि आप चयन कर रहे हैं!

हमारे चयन अक्सर हमारी संस्कृति और परवरिश से तय हो जाते हैं। वे हमारे रोज़मर्रा के व्यवहार और आदतों में इतने ज़्यादा गुँथ जाते हैं कि हमारे नियंत्रण से परे नज़र आते हैं। मिसाल के तौर पर, क्या आप कभी अपने काम में लगे थे और जीवन का आनंद ले रहे थे, लेकिन तभी अचानक आपने एक मूर्खतापूर्ण चयन कर लिया या कई छोटे-छोटे ऐसे चयन कर लिए, जिनसे अंततः आपकी कड़ी मेहनत और प्रगति पर पानी फिर गया, वह भी बिना किसी स्पष्ट कारण के? आप नहीं चाहते थे कि अपनी मेहनत पर पानी फेर दें, लेकिन अपने निर्णयों के बारे में नहीं सोचकर - जोखिमों और संभावित परिणामों को नहीं तौलने की वजह से - आपको ऐसे परिणाम मिले, जिन्हें आप नहीं चाहते थे। शुरु में कोई भी मोटा होने, दिवालिया होने या तलाक़ लेने का इरादा नहीं रखता है, लेकिन अक्सर (अगर हमेशा नहीं तो) छोटे-छोटे, बुरे चयनों की श्रृंखला से हमें यही परिणाम मिलते हैं।

## **हाथी नहीं काटते हैं**

क्या आपको कभी किसी हाथी ने काटा है? मच्छर के बारे में आप क्या कहेंगे? जीवन की छोटी-छोटी चीज़ें

आपको काटती हैं और नुकसान पहुँचाती हैं। कभी-कभार हम देखते हैं कि बड़ी गलतियाँ एक पल में किसी करियर या प्रतिष्ठा को तबाह कर सकती हैं - शाम की न्यूज़ पढ़ने वाला युद्ध के समय की कहानी में ग़लत रंग भर देता है, दक्षिणी शेफ़ स्ट्राफ़ के सामने जातिगत टिप्पणियाँ करता है, मशहूर तैराक ओलंपिक खेलों में ब्राज़ील में रहते समय चोरी के बारे में झूठ बोलते पकड़ा जाता है या शाही राजकुमार एक सजायाता बालकामुक का पक्का दोस्त होता है। ज़ाहिर है, इस तरह के बुरे चयनों के बड़े परिणाम होते हैं। लेकिन अगर आपने अतीत में ऐसा कोई काम किया है, तब भी इस पुस्तक में हमारा सरोकार असाधारण बड़े क़दमों से नहीं है, जिनकी वजह से हमें दुखद परिणाम या अकेलापन झेलना पड़ता है।

हममें से ज़्यादातर लोगों के लिए तो बार-बार के, छोटे-छोटे और महत्वहीन दिखने वाले चयन गंभीर चिंता का विषय हैं। मैं उन निर्णयों की बात कर रहा हूँ, जिनके बारे में आपको लगता है कि उनसे ज़रा भी फ़र्क़ नहीं पड़ता है। किसी ग़लतफ़हमी में नहीं रहें। ये छोटी-छोटी चीज़ें हैं, जो अवश्यंभावी रूप से और भविष्यसूचक ढंग से आपकी सफलता की गाड़ी को पटरी से उतार देती हैं। चाहे वे मूर्खतापूर्ण कपट, दंभी व्यवहार या सकारात्मक चयनों के

वेश में छिपे हों (ये ख़ास तौर पर हानिकारक होते हैं), ये महत्वहीन दिखने वाले निर्णय आपको दिशा से पूरी तरह भटका सकते हैं, क्योंकि आपने उन पर ध्यान नहीं दिया। आप अधीर हो जाते हैं, ध्यान रहित हो जाते हैं और उन छोटे कार्यों से अनजान रहते हैं, जो आपको दिशा से भटका देते हैं। संचयी परिणाम का सिद्धांत काम करता है। यह हमेशा काम करता है, याद है? लेकिन इस मामले में यह आपके खिलाफ़ काम करता है, क्योंकि आप नींद में काम कर रहे हैं।

मिसाल के तौर पर, आप एक सोडा और पोटेटो चिप्स का पैकेट लेते हैं और चिप्स का आखिरी टुकड़ा खाने के बाद आपको अचानक अहसास होता है कि आपने यह क्या कर दिया। आपने तो स्वास्थ्यवर्धक भोजन का दिन बरबाद कर दिया - और आपको तो भूख भी नहीं लग रही थी। आप थोड़ी देर मन बहलाने के लिए बैठते हैं और बेकार का टीवी देखने में दो घंटे गँवा देते हैं - अच्छा, अच्छा, बेकार का टीवी नहीं! आइए हम आपको थोड़ा श्रेय देते हैं और इसे शैक्षणिक डॉक्युमेंट्री मान लेते हैं - लेकिन इसके बाद आपको यह ध्यान आता है कि इस दौरान आप एक महत्वपूर्ण ग्राहक के लिए एक महत्वपूर्ण प्रस्तुति तैयार करने वाले थे। आप बिना किसी अच्छे



कारण के किसी प्रिय व्यक्ति से झूठ बोल देते हैं, जबकि सच बोलने से भी कोई खास फ़र्क नहीं पड़ता। आख़िर हो क्या जाता है?

इन सभी मामलों में होता यह है कि आप खुद को बिना सोचे चयन करने की अनुमति दे रहे हैं। और जब तक आप अचेतन रूप से चयन करेंगे, तब तक आप उस अप्रभावी व्यवहार को बदलने का चेतन चुनाव नहीं कर सकते और उसे उत्पादक आदत में नहीं बदल सकते। यही समय है कि आप जाग जाँँ और ऐसे चयन करें, जो आपकी शक्ति कम करने के बजाय बढ़ाँँ।

## **पूरे साल धन्यवाद की परंपरा**

दूसरों की तरफ़ अँगुलियाँ उठाना हमेशा आसान होता है, है ना? “मैं अपने खडूस बॉस की वजह से आगे नहीं बढ़ पा रहा हूँ।” “अगर वह चुगलखोर सहकर्मी नहीं होता, तो मुझे वह प्रमोशन मिल जाता।” “मैं हमेशा बुरे मूड में रहता हूँ, क्योंकि मेरे बच्चे मुझे गुस्से से पागल कर देते हैं।” दूसरों की ओर अँगुली उठाने के मामले में हम खास तौर पर प्रतिभाशाली होते हैं, जब रोमांटिक संबंधों की बात आती

है - आप हमेशा यह मानते हैं कि आप पूरी तरह से सही हैं और बदलने की ज़रूरत सिर्फ़ सामने वाले को है।

कुछ साल पहले मेरा एक दोस्त अपनी पत्नी के बारे में शिकायतें कर रहा था। मेरे हिसाब से वह शानदार महिला थी और मेरा दोस्त खुशकिस्मत था, जो उसे इतनी अच्छी पत्नी मिली थी। मैंने दोस्त को यह बात बता दी, लेकिन इसके बावजूद वह लगातार बोलता रहा कि उसकी पत्नी किस तरह उसके दुख के लिए ज़िम्मेदार थी। तब मैंने उसे एक अनुभव बताने का निर्णय लिया, जिसने मेरे वैवाहिक जीवन को सचमुच बदल दिया था।

एक बार थैंक्सगिविंग वाले दिन मैंने अपनी पत्नी के लिए थैंक्सगिविंग जर्नल लिखने का निर्णय लिया। पूरे साल तक हर दिन मैंने उसमें कम से कम एक चीज़ लिखी, जिसके लिए मैं उसकी प्रशंसा करता था - जिस तरह वह अपनी सहेलियों के साथ व्यवहार करती थी, जिस तरह वह हमारे कुत्तों की परवाह करती थी, जिस तरह वह हर रात को अच्छे से बिस्तर तैयार करती थी, जिस तरह वह स्वादिष्ट भोजन बनाती थी या जिस सुंदर तरीके से उसने उस दिन बाल सँवारे थे - जो भी हो। मैंने अपनी पत्नी में ऐसी चीज़ों की तलाश की, जिनसे मैं प्रभावित था या जिनसे ऐसे गुण, विशेषताएँ या योग्यताएँ प्रकट होती

थीं, जिनकी मैं प्रशंसा और क़द्र करता था। मैं पूरे साल गोपनीय तरीके से उन सभी को लिखता रहा। उस साल के अंत तक मेरा पूरा जर्नल भर गया था।

जब मैंने अगले थैंक्सगिविंग पर उसे यह जर्नल तोहफ़े में दिया, तो वह खुशी के मारे रोने लगी। उसने कहा कि यह वह सबसे अच्छा उपहार है, जो उसे कभी मिला था। (उस बीएमडब्ल्यू से भी ज़्यादा अच्छा, जो मैंने उसके जन्मदिन पर उसे दी थी!) मज़ेदार बात यह है कि इस उपहार से जिस व्यक्ति पर सबसे ज़्यादा प्रभाव पड़ा, वह मैं था। जर्नल लिखने के इस काम ने मुझे अपनी पत्नी के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मजबूर कर दिया। मैं चेतन रूप से उन सभी चीज़ों की तलाश करने लगा, जो वह “सही” कर रही थी। इस हृदय से महसूस की गई एकाग्रता ने हर उस चीज़ को ढ़ंक लिया, जिसकी मैं शिकायत कर सकता था, अगर मैं जर्नल नहीं लिखता। मैं एक बार फिर उससे गहरा प्रेम करने लगा (शायद पहले से भी ज़्यादा, क्योंकि मैं उसके ज़्यादा स्पष्ट गुणों के बजाय उसके स्वभाव और व्यवहार की सूक्ष्म उत्कृष्टताओं को देख रहा था)। मैंने हर दिन अपने दिल और आँखों में उसकी प्रशंसा करने, उसके प्रति कृतज्ञ होने और उसमें सर्वश्रेष्ठ खोजने का इरादा रखा। इससे उसके

साथ मेरा व्यवहार बदल गया और ज़ाहिर है, इससे उसने अलग तरीके से मुझ पर प्रतिक्रिया की। जल्दी ही मुझे अपने थैंक्सगिविंग जर्नल में लिखने के लिए और भी ज़्यादा चीज़ें मिलने लगीं! मैं उसके प्रति क्यों कृतज्ञ था, इसके सारे कारणों को लिखने में मैंने हर दिन लगभग पाँच मिनट लगाए थे। लेकिन इस छोटे से काम का चयन करने का परिणाम यह हुआ कि वह साल हमारे वैवाहिक जीवन के सर्वश्रेष्ठ वर्षों में से एक बन गया। और तब से यह बेहतर होता चला गया है।

मेरा अनुभव सुनने के बाद मेरे दोस्त ने भी अपनी पत्नी पर केंद्रित थैंक्सगिविंग जर्नल लिखने का निर्णय लिया। कुछ ही महीनों में उसका वैवाहिक जीवन पूरी तरह बदल गया। पत्नी के सकारात्मक गुणों की तलाश करने और उन पर ध्यान केंद्रित करने का चयन करने का नतीजा यह हुआ कि उसके बारे में दोस्त का दृष्टिकोण बदल गया, जिससे उसके प्रति दोस्त का व्यवहार भी बदल गया। परिणाम यह हुआ कि पत्नी की प्रतिक्रिया के चयन भी बदल गए। चक्र चलता रहा। या हमें कहना चाहिए कि चक्रवृद्धि होता रहा।

कृतज्ञता आकलन वर्कशीट की प्रति  
डाउनलोड करने के लिए करने के लिए,  
[THECOMPOUNDEFFECT.COM/  
RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ।

## 100 प्रतिशत

हम सभी सेल्फ़-मेड यानी स्वनिर्मित हैं, लेकिन सिर्फ़ सफल लोग ही इसका श्रेय लेते हैं। मैं अठारह साल का था, जब मैंने एक सेमिनार में व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी का विचार सुना। इस अवधारणा ने मेरे जीवन का कायाकल्प कर दिया। अगर आप बाक़ी की पुस्तक फेंककर केवल इस एक अवधारणा का अभ्यास कर लें, तब भी दो-तीन तीन साल में आपका जीवन इतना बदल जाएगा कि आपके परिवार वालों और मित्रों को “आपके पुराने स्वरूप” को याद करने में मुश्किल आएगी।

जिस सेमिनार में मैं अठारह साल की उम्र में गया था, उसमें वक्ता ने पूछा, “किसी संबंध को कारगर बनाने की कितने प्रतिशत ज़िम्मेदारी आपकी होती है?” मैं किशोर था, इसलिए प्रेम के मामले में मैं सब कुछ जानता था।

ज़ाहिर है, मेरे पास सारे जवाब थे... या कम से कम, उस वक़्त मैं ऐसा समझता था।

मैं चिल्लाकर बोला, “50-50!” यह बहुत स्पष्ट था। दोनों ही लोगों को बराबर की ज़िम्मेदारी लेनी चाहिए, वरना संबंध को नुक़सान होगा।

“51-49,” किसी दूसरे ने चिल्लाकर कहा और यह तर्क दिया कि आपको सामने वाले से ज़्यादा ज़िम्मेदारी लेनी चाहिए। क्या आत्म-त्याग और उदारता संबंध की नींव नहीं हैं?

एक और ने कहा, “80-20।”

प्रशिक्षक व्हाइटबोर्ड की ओर मुड़ा और वहाँ उसने बड़े-बड़े काले अक्षरों में लिखा : 100-0। “आपको 100 प्रतिशत देना होता है और बदले में कोई चीज़ पाने की शून्य अपेक्षा रखनी होती है,” उसने कहा। “जब आप संबंध को कारगर बनाने की 100 प्रतिशत ज़िम्मेदारी लेने के इच्छुक होंगे, सिर्फ़ तभी संबंध सफल हो पाएगा। वरना संयोग के भरोसे छोड़ा गया संबंध कभी भी कमज़ोर पड़ सकता है।”

वाह! मुझे इसकी उम्मीद नहीं थी! लेकिन मैंने जल्दी ही समझ लिया कि यह अवधारणा मेरे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र का किस तरह कायाकल्प कर सकती है।

अगर मैं अपने हर अनुभव की 100 प्रतिशत ज़िम्मेदारी लूँ - अपने सारे चयनों और परिस्थितियों पर अपनी सारी प्रतिक्रियाओं की ज़िम्मेदारी लूँ - तो इसका मतलब है कि शक्ति मेरे पास है। इसका मतलब है कि हर चीज़ मुझ पर निर्भर करती है। मैंने जो किया, जो नहीं किया या मेरे साथ होने वाली चीज़ों पर मैंने कैसी प्रतिक्रिया की, हर चीज़ के लिए मैं और सिर्फ़ मैं ज़िम्मेदार था।

मैं जानता हूँ, आप यह सोच रहे होंगे कि आप अपने जीवन की ज़िम्मेदारी लेते हैं। मुझे आज तक ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं मिला, जिसने यह नहीं कहा हो, “ज़ाहिर है, मैं अपने जीवन की ज़िम्मेदारी लेता हूँ।” लेकिन फिर आप देखते हैं कि ज़्यादातर लोग इस संसार में किस तरह काम करते हैं; बहुत सारे लोग अँगुलियाँ उठाते हैं, शिकायतें करते हैं, दोषारोपण करते हैं और किसी दूसरे या सरकार से अपनी समस्याओं को सुलझाने की उम्मीद करते हैं। अगर आपने देर होने के लिए ट्रैफ़िक को दोष दिया है या आप अपने बुरे मूड का दोष अपनी संतान, जीवनसाथी या सहकर्मी की किसी हरकत पर मढ़ते हैं, तो आप 100 प्रतिशत व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी नहीं ले रहे हैं। आप देर से इसलिए पहुँचे, क्योंकि प्रिंटर व्यस्त था? शायद आपको आखिरी मिनट तक इंतज़ार नहीं करना चाहिए

था! सहकर्मी ने प्रस्तुति गड़बड़ कर दी? क्या आपको इसे देने से पहले खुद जाँच नहीं करनी चाहिए थी? अतार्किक किशोर बेटे से आपकी पटरी नहीं बैठ रही है? असंख्य अच्छी पुस्तकें और क्लासें हैं, जिनमें आप यह सीख सकते हैं कि इस काम को ढंग से कैसे किया जाए।

आप जो करते हैं या नहीं करते हैं, उसके लिए आप अकेले ज़िम्मेदार हैं। आपके साथ जो किया जाता है, उस पर आप जो प्रतिक्रिया करते हैं, उसके लिए भी आप ही अकेले ज़िम्मेदार हैं। इस सशक्त करने वाली मानसिकता ने मेरे जीवन में क्रांति कर दी। इसका मतलब यह था कि भाग्य, परिस्थितियाँ या सही स्थिति महत्वपूर्ण नहीं थी। जो कुछ होता था या नहीं होता था, उसके लिए मैं ज़िम्मेदार था। यानी भविष्य में क्या होगा, यह भी मुझ पर निर्भर था। इसके बाद मैं उड़ने के लिए स्वतंत्र महसूस करने लगा। चाहे कोई भी राष्ट्रपति बने, चाहे अर्थव्यवस्था कितनी भी बुरी तरह गिरे या कोई दूसरा चाहे जो कहे, करे या नहीं करे, इसके बावजूद मेरा खुद पर 100 प्रतिशत नियंत्रण था। इस तरह मैं अतीत, वर्तमान और भविष्य का शिकार शिकार होने से आधिकारिक रूप से स्वतंत्र हो गया। यह चयन करके मैंने जैकपॉट जीत लिया, क्योंकि



इसके बाद मेरे पास अपने भाग्य को नियंत्रित करने की असीमित शक्ति थी।

## **भाग्यशाली बनना**

शायद आप खुद को दुर्भाग्यशाली मानते हैं। यह दरअसल बहाना है। आप बेहद अमीर, खुश और स्वस्थ बनते हैं या फिर दिवालिया, डिप्रेशन के शिकार या अस्वस्थ होते हैं, इन दोनों के बीच का एकमात्र फ़र्क़ वे चयन हैं, जो आप खुद करते हैं। किसी दूसरी चीज़ से फ़र्क़ नहीं पड़ता है। जहाँ तक भाग्य की बात है, हम सभी भाग्यशाली हैं। अगर आप जीवित हैं, स्वस्थ हैं और आपकी फ्रिज में थोड़ा भोजन है, तो आप बहुत भाग्यशाली हैं। हर एक के पास “भाग्यशाली” होने का अवसर होता है, क्योंकि स्वास्थ्य और जीवन-यापन की बुनियादी चीज़ें होने के बाद भाग्य का मतलब चयनों की श्रृंखला है।

मैंने एक बार रिचर्ड ब्रान्सन से पूछा था कि क्या उन्हें ऐसा लगता है, जैसे भाग्य ने उनकी सफलता में भूमिका निभाई हो। इस पर उनका जवाब था, “हाँ, ज़ाहिर है, हम सभी भाग्यशाली हैं। यदि आप एक स्वतंत्र समाज में रहते हैं, तो आप भाग्यशाली हैं। चाहे आप इस बात को

पहचान पाएँ या नहीं, भाग्य हर दिन हमारी मदद करता है; हमारे साथ हर समय भाग्यशाली चीज़ें होती रहती हैं। मैं किसी दूसरे से ज़्यादा या कम भाग्यशाली नहीं रहा हूँ। फ़र्क़ यह है कि जब भाग्य मेरी मदद करने के लिए मेरे सामने आया, तो मैंने उसका फ़ायदा उठा लिया।”

वाह, बुद्धिमत्तापूर्ण कथन! मैं यहाँ यह भी बताना चाहूँगा कि मेरे हिसाब से हम जो पुरानी सूक्ति अक्सर सुनते हैं, वही पर्याप्त नहीं है, “भाग्य तब होता है, जब अवसर और तैयारी का मिलन होता है।” मेरा मानना है कि “भाग्य” के दो और महत्वपूर्ण घटक भी होते हैं।

## **भाग्यशाली बनने का (पूर्ण) फ़ॉर्मूला :**

**तैयारी** (व्यक्तिगत विकास) +

**नज़रिया** (विश्वास/मानसिकता) +

**अवसर** (आपके सामने कोई अच्छी चीज़ आना) +

**कार्य** (इसके बारे में कुछ करना) =

**भाग्य**

**तैयारी** : जब आप लगातार खुद को बेहतर बनाते हैं और अपनी योग्यताओं, ज्ञान, विशेषज्ञता, संबंध व संसाधनों को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप बड़े अवसरों के सामने आने पर उनका लाभ लेने की सुखद स्थिति में होते हैं (जब भाग्य “चमकता” है)। तब आप बियाँस जैसे हो सकते हैं, जिन्होंने यह मशहूर बात कही थी, “मैं जुआ खेलना पसंद नहीं करती, लेकिन अगर कोई चीज़ है, जिस पर मैं दाँव लगाना चाहूँगी, तो वह मैं खुद पर दाँव लगाना चाहूँगी।”

**नज़रिया** : यहीं पर भाग्य ज़्यादातर लोगों की पकड़ से दूर हो जाता है, हालाँकि सर रिचर्ड की बात अपनी जगह सही है कि भाग्य हर दिन मदद करने के लिए हमारे चारों तरफ़ मौजूद होता है। मुख्य मुद्दा यह है कि आपका नज़रिया क्या है। मुद्दे की बात यह है कि आप स्थितियों, बातचीतों और परिस्थितियों को भाग्यशाली मानते हैं या नहीं। आप जिसकी तलाश नहीं कर रहे हैं, उसे नहीं देख सकते और आप जिसमें विश्वास नहीं करते हैं, उसकी तलाश नहीं कर सकते।

**अवसर** : अपना भाग्य खुद बनाना संभव है, लेकिन जिस भाग्य की मैं यहाँ बात कर रहा हूँ, उसकी योजना नहीं बनाई जाती है या यह उम्मीद से ज़्यादा जल्दी या अलग तरीके से प्रकट होता है। फ़ॉर्मूले की इस अवस्था में भाग्य को विवश नहीं किया जाता है। यह स्वाभाविक घटना है और यह अक्सर अपनी मर्ज़ी से सामने आता है।

**कार्य** : भाग्य को आपके सामने चाहे कोई भी लाया हो - ब्रह्मांड, ईश्वर, भाग्यशाली ताबीज़ या आप जिस भी चीज़ के साथ अपने सौभाग्य को जोड़ते हों - इस पर काम करना अब आपकी ज़िम्मेदारी है। यही रिचर्ड ब्रान्सन को जोसफ़ वेलिंगटन से अलग करता है। जोसफ़ कौन? बिलकुल। आपने जोसफ़ वेलिंगटन के बारे में कभी नहीं सुना। इसलिए नहीं सुना, क्योंकि उसने सामने आने वाली भाग्यशाली चीज़ों पर काम नहीं किया।

तो अब इस बात पर रोना छोड़ दें कि आपको कैसे पत्ते दिए गए या आपने कितनी बड़ी हारों को झेला या और आपके सामने कितनी विकट परिस्थितियाँ आईं। असंख्य लोगों के सामने आपसे ज़्यादा गंभीर समस्याएँ और ज़्यादा बड़ी बाधाएँ हैं, लेकिन इसके बावजूद वे ज़्यादा अमीर और ज़्यादा संतुष्ट हैं। भाग्य सबको समान

अवसर देता है। भाग्य सब पर चमकता है, लेकिन आपको सिर पर छाता लगाने के बजाय अपना चेहरा आसमान की ओर उठाना होता है। कर्म तो आपको ही करना होगा और आप इससे किसी तरह नहीं बच सकते।

## **मुश्किलों की यूनिवर्सिटी में पढ़ने की भारी क्रीमत**

2000 के दशक की शुरुआत में मैं एक नए स्टार्टअप वेंचर में साझेदार बना था। मैंने उसमें काफ़ी पैसों का निवेश किया और लगभग दो साल तक अथक मेहनत की, लेकिन इसके बाद मुझे पता चला कि मेरे साझेदार ने ख़राब प्रबंधन किया था और पूरे पैसे खर्च कर दिए थे। कुल मिलाकर मुझे 3,30,000 डॉलर से ज़्यादा का नुक़सान हुआ। मैंने उस पर मुक़दमा दायर नहीं किया। सच तो यह है कि बाद में मैंने एक व्यक्तिगत स्थिति के लिए उसे उधार भी दिया। निष्कर्ष यह था कि नुक़सान मेरी ग़लती है। मैं उसकी पृष्ठभूमि और व्यक्तिगत चरित्र की अच्छी छानबीन किए बिना ही उसका साझेदार बनने के लिए तैयार हो गया था। मैं उस स्टार्टअप वेंचर में अथक मेहनत तो कर रहा था, लेकिन मेरी अपेक्षाओं की जाँच

नहीं कर रहा था। मैं यह तर्कसंगत बहाना बना सकता हूँ कि मुझे उस पर विश्वास था, लेकिन सच तो यह था कि मैं आलस के कारण वित्तीय मामलों की निगरानी नहीं कर रहा था। ना सिर्फ़ मैंने इस संबंध और व्यवसाय को शुरू करने का खुद चयन किया था, बल्कि मैंने बार-बार स्पष्ट लाल झंडों और चेतावनी के संकेतों को नज़रअंदाज़ करने के कई आगामी चयन भी किए थे। चूँकि मैंने व्यवसाय के लिए पूरी तरह ज़िम्मेदार नहीं होने का चयन किया, इसलिए अंततः मिलने वाले परिणामों की ज़िम्मेदारी भी मेरी ही थी। जब मुझे ग़लत हरकतों की सच्चाई पता चली, तो मैंने इससे जूझने या इस पर अफ़सोस करने में ज़्यादा समय बरबाद नहीं करने का चयन किया और आगे बढ़ गया। मैं सोचता हूँ कि आज भी मैं यही चयन करता!

अब मैं आपको चुनौती देता हूँ कि आप भी ऐसा ही करें। आपके साथ चाहे जो भी हुआ हो, उसकी पूरी ज़िम्मेदारी लें - अच्छी या बुरी चीज़, विजय या पराजय। इसकी ज़िम्मेदारी लें। मेरे मार्गदर्शक जिम रॉन ने कहा था, “आप उसी दिन बच्चे से वयस्क बनते हैं, जिस दिन आप अपने जीवन के लिए पूरी ज़िम्मेदारी लेते हैं।”

आज आपके वयस्क होने का दिन है! यह चयन करें कि आज के बाद आप अपने जीवन के लिए 100 प्रतिशत

ज़िम्मेदार रहेंगे। सारे बहानों को हटा दें। इस तथ्य को पहचानें कि जब आप अपने चयनों के लिए व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी लेते हैं, तो आप स्वतंत्र हो जाते हैं।

यही समय है कि आप नियंत्रण अपने हाथ में लेने का चयन करें।

## **आपका रहस्यमय हथियार - आपका स्कोरकार्ड**

अब मैं आपको एक बेहतरीन रणनीति बताने वाला हूँ, जिसका इस्तेमाल मैंने अपने व्यक्तिगत विकास में किया है। यह रणनीति मेरे दिन भर के चयनों को नियंत्रित करने में मेरी मदद करती है, जिससे बाक़ी चीज़ें सही जगह पर आ जाती हैं। इनकी वजह से ऐसे व्यवहार और कार्य होते हैं, जो मेरी आदतों को कर्तव्यनिष्ठ और वफ़ादार सैनिकों की तरह एक क्रतार में खड़े कर देते हैं।

इसी पल अपने जीवन का एक क्षेत्र चुन लें, जिसमें आप सबसे ज़्यादा सफल होना चाहते हैं। क्या आप बैंक में ज़्यादा पैसे चाहते हैं? ज़्यादा पतली कमर? आयरन मैन कार्यक्रम में प्रतिस्पर्धा करने की शक्ति? अपने जीवनसाथी या बच्चों के साथ बेहतर संबंध? यह चित्र

देखें कि आप उस क्षेत्र में इस समय कहाँ हैं। फिर वह चित्र देखें, जहाँ आप भविष्य में पहुँचना चाहते हैं : ज़्यादा अमीर, ज़्यादा छरहरे, ज़्यादा खुश, जो भी हो। जागरूकता ही परिवर्तन की दिशा में पहला क़दम है। आप आज जहाँ हैं, वहाँ से अगर आप अपनी मनचाही मंज़िल तक पहुँचना चाहते हैं, तो आपको सबसे पहले तो उन चयनों के बारे में जानना होगा, जो आपको मनचाही मंज़िल से दूर ले जाते हैं। आज आप जो भी चयन करें, बहुत चेतन होकर करें, ताकि आप आगे चलकर ज़्यादा स्मार्ट चयन कर सकें।

आप अपने चयनों के बारे में जागरूक रहें, इस बारे में आपकी मदद करने के लिए मैं यह चाहता हूँ कि आप अपने जीवन के जिस क्षेत्र को सुधारना चाहते हैं, उससे जुड़े हर काम की निगरानी करें। अगर आपने निर्णय लिया है कि आप क़र्ज़ से बाहर निकलना चाहते हैं, तो आपको अपनी जेब से निकलने वाले हर सिक्के का हिसाब रखना है। अगर आपने निर्णय लिया है कि आप वज़न कम करना चाहते हैं, तो आपको हर उस चीज़ का हिसाब रखना है, जिसे आप अपने मुँह में डालते हैं। अगर आपने किसी खेल प्रतिस्पर्धा के लिए प्रशिक्षण लेने का निर्णय लिया है, तो आपको अपने हर क़दम और हर वर्कआउट का हिसाब रखना है। बस एक छोटी नोटबुक लेकर चलें, जिसे आप



अपनी जेब या पर्स में हर समय रख सकें और साथ में पेन-पेंसिल जैसी चीज़, जिससे आप लिख सकें। आपको यह सब लिखना है। हर दिन। एक भी दिन छूटना नहीं चाहिए। कोई बहाने नहीं, कोई अपवाद नहीं। जैसे कि कोई न्यायाधीश आपको देख रहा है। जैसे आपके चूकने पर मैं और मेरे डैडी आकर आपसे सौ पुश-अप लगवाएँगे।

मैं जानता हूँ कि कागज़ पर लिखना ज़्यादा बड़ा काम नहीं लगता। लेकिन अपनी प्रगति और गलतियों की निगरानी करने और हिसाब रखने से ही मैंने अपनी वर्तमान संचित सफलता हासिल की है। यह प्रक्रिया आपको अपने निर्णयों के बारे में चेतन होने के लिए मजबूर करती है। लेकिन जैसा जिम रॉन कहते थे, “जिसे करना सरल है, उसे नहीं करना भी सरल है।” जादू काम की जटिलता में नहीं है। जादू तो सरल चीज़ों को बार-बार करने और पर्याप्त लंबे समय तक करने में है, ताकि संचयी परिणाम का चमत्कार प्रेरित हो जाए। इसलिए उन सरल चीज़ों को नज़रअंदाज़ नहीं करें, जिनसे आपके जीवन में बड़ी चीज़ें संभव होती हैं। सफल लोगों और असफल लोगों के बीच सबसे बड़ा फ़र्क यह है कि सफल लोग वह करने के इच्छुक रहते हैं, जो असफल लोग नहीं करना चाहते। यह बात याद रखें! क्योंकि जब भी आपका सामना किसी

मुश्किल, नीरस या कठोर से चयन होगा, तो यही बात  
जीवन में कई बार आपके काम आएगी।

## पैसे का जाल

मैंने निगरानी की शक्ति को मुश्किल तरीके से सीखा, जब मैंने पैसे के मामले में मूर्खतापूर्ण व्यवहार किया। पच्चीस साल से कम उम्र में मैं रियल एस्टेट बेचकर अनाप-शनाप कमाई कर रहा था। उस वक़्त मैं अपने अकाउंटेंट से मिला।

उसने कहा, “आप पर 1,00,000 डॉलर से ज़्यादा टैक्स बकाया है।”

“क्या?” मैंने कहा। “लेकिन मेरे पास तो इतना पैसा नहीं है।”

उसने पूछा, “क्यों नहीं है? आपने इससे कई गुना कमाया है; निश्चित रूप से आपने आमदनी पर लगाने वाले टैक्स को तो अलग रखा होगा।”

मैंने कहा, “स्पष्ट रूप से मैंने नहीं रखा।”

उसने पूछा, “पैसा कहाँ गया?”

मैंने कहा, “मुझे नहीं मालूम।” यह पूरी तरह सच था! वाकई! पैसा मेरे हाथ से पानी की तरह फिसल गया था और मैंने गौर भी नहीं किया था!

फिर मेरे अकाउंटेंट ने मुझ पर एक बड़ा उपकार किया।

उसने मेरी आँखों में आँखें डालते हुए कहा, “बेटा, तुम्हें होश में आना चाहिए। मैंने यह सैकड़ों बार होते देखा है। तुम किसी मूर्ख शराबी की तरह पैसे खर्च कर रहे हो और तुम तो यह भी नहीं जानते कि पैसे कहाँ गए। यह मूर्खतापूर्ण है। इसे बंद कर दो। अब तुम बहुत मुश्किल में हो। पुराने टैक्स को चुकाने के लिए तुम्हें ज़्यादा पैसे कमाने होंगे। लेकिन जब तुम ज़्यादा कमाओगे, तो तुम पर उतना ही ज़्यादा नया टैक्स लगेगा। अगर तुम इसी ढर्रे पर चलते रहे, तो तुम अपने पर्स से अपनी वित्तीय क़ब्र खोद लोगे।”

मुझे तुरंत संदेश मिल गया।

मेरे अकाउंटेंट ने मुझे यह करने को कहा : जब मैं एक छोटा नोटपैड रखो और तीस दिनों तक खर्च होने वाले हर सेंट का हिसाब लिखो। चाहे मैंने एक हज़ार डॉलर में नया सूट लिया हो या पचास सेंट में टायर में हवा भराई हो, मुझे उसे नोटपैड पर लिखना था। इससे मैं अपने कई अचेतन

चयनों के बारे में तुरंत जागरूक हो गया, जिनकी वजह से पैसा मेरी जेब से बाहर रिस रहा था। चूँकि मुझे हर चीज़ को लिखना था, इसलिए मैंने कुछ चीज़ें तो आलस के कारण नहीं खरीदीं, ताकि मुझे नोटपैड बाहर निकालकर उसमें कुछ लिखना नहीं पड़े!

लगातार तीस दिनों तक मनी लॉग रखने का परिणाम सुखद था! मेरी नई जागरूकता मज़बूत हो गई और खर्च संबंधी चयनों व अनुशासनों का एक बिलकुल नया समूह उत्पन्न हुआ। और चूँकि जागरूकता और सकारात्मक व्यवसाय चक्रवृद्धि होते हैं, इसलिए मैं आम तौर पर पैसे के साथ ज़्यादा प्रोएक्टिव होने लगा, जैसे रिटायरमेंट के लिए ज़्यादा बचत करने लगा; जहाँ स्पष्ट रूप से पैसा बरबाद हो रहा था, वहाँ बचत करने के क्षेत्र खोजने लगा और “प्ले मनी” का ज़्यादा आनंद लेने लगा। जब मैं मनोरंजन पर पैसे खर्च करने की सोचता था, तो काफ़ी समय तक ठहरने के बाद ही ऐसा करता था।

निगरानी के इस अभ्यास का परिणाम क्या हुआ? इसने इस बारे में मेरी जागरूकता बदल दी कि मेरे पैसे से मेरा कैसा संबंध था। इसने दरअसल इतनी अच्छी तरह काम किया कि मैंने इसी अभ्यास का इस्तेमाल कई बार दूसरे व्यवहारों को बदलने के लिए भी किया है। जो भी

चीज़ मुझे परेशान करती है, उसके कायाकल्प का मेरे पास एक ही सूत्र है - निगरानी। इतने वर्षों में मैंने इस बात की निगरानी की है कि मैं क्या खाता-पीता हूँ, कितना व्यायाम करता हूँ, किसी योग्यता को बेहतर बनाने में कितना समय लगाता हूँ, कितनी सेल्स कॉल्स करता हूँ। मैंने तो परिवार, मित्रों या मेरी जीवनसाथी के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने के क्षेत्र में भी इसका इस्तेमाल किया है। परिणाम उतने ही गहन रहे हैं, जितने कि पैसे की निगरानी के समय मिले थे।

यह पुस्तक खरीदते समय आप दरअसल मेरी राय और मार्गदर्शन के लिए मुझे पैसे दे रहे हैं। इसलिए मैं यहाँ कठोर बनते हुए इस बात पर ज़ोर देता हूँ कि आप अपने व्यवहारों की निगरानी कम से कम सात दिन तक करें। इस पुस्तक का उद्देश्य आपका मनोरंजन करना नहीं है। इसका उद्देश्य तो परिणाम हासिल करने में आपकी मदद करना है। परिणाम हासिल करने के लिए आपको खुद को हिलाना होगा और थोड़ी मेहनत करनी होगी।

हो सकता है आपने निगरानी के बारे में पहले भी कभी सुना हो। हो सकता है आपने शायद इस अभ्यास को किसी दूसरे तरीके से किया हो। लेकिन मैं यह भी शर्त लगाता हूँ कि आप यह काम इस समय नहीं कर रहे हैं?

मुझे कैसे पता? क्योंकि आपका जीवन उतना अच्छा नहीं चल रहा है, जितना आप चाहते हैं। आप पटरी से उतर गए हैं। निगरानी आपको दोबारा पटरी पर ला सकती है।

क्या आप जानते हैं कि वेगस में कैसिनो इतने ज्यादा पैसे कैसे कमाते हैं? क्योंकि वे हर समय हर टेबल पर हर विजेता की निगरानी करते हैं। ओलंपिक प्रशिक्षकों को सबसे ज्यादा पैसे क्यों मिलते हैं? क्योंकि वे अपने खिलाड़ियों के हर वर्कआउट, हर कैलोरी और हर माइक्रोन्यूट्रिएंट की निगरानी करते हैं। सभी विजेता निगरानी करते हैं। इस वक़्त मैं चाहता हूँ कि आप भी इसी इरादे से अपने जीवन की निगरानी करें : अपने लक्ष्य को आँखों के सामने रखने के लिए।

निगरानी काफ़ी सरल अभ्यास है। यह इसलिए कारगर है, क्योंकि इससे आप अपने जीवन के उस क्षेत्र के कामों के बारे में हर पल जागरूक रहते हैं, जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हैं। निगरानी से आपको अपने व्यवहार के बारे में जो जानकारी मिलेगी, उससे आप दंग रह जाएँगे। मापन के बिना आप किसी चीज़ का प्रबंधन नहीं कर सकते या उसे बेहतर नहीं बना सकते। इसी तरह आप जब तक अपने कार्यों के बारे में जागरूक और जवाबदेह नहीं हों, तब तक आप अपने गुणों, संसाधन

और क्षमताओं को अधिकतम नहीं कर सकते। हर पेशेवर खिलाड़ी और उसका कोच हर प्रदर्शन की निगरानी करता है, जिसमें छोटी से छोटी चीज़ें शामिल होती हैं। पिचर्स हर पिच पर अपने आँकड़े जानते हैं। गोल्फ़ खिलाड़ियों के पास उनकी स्विंग के बारे में बहुत ज़्यादा आँकड़े होते हैं। पेशेवर खिलाड़ी निगरानी की वजह से ही यह जान पाते हैं कि उन्हें अपने प्रदर्शन में कहाँ और कैसे हेर-फेर करना है। वे दर्ज जानकारी पर ध्यान देते हैं और उसके अनुसार परिवर्तन करते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि आँकड़े बेहतर होने पर वे ज़्यादा मैच जीतेगे और विज्ञापन सौदों में ज़्यादा कमाई करेंगे।

मैं चाहता हूँ कि आपको हर पल सटीक जानकारी रहे कि आप कितना अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं। मैं चाहता कि आप अपनी निगरानी इस तरह करें, मानो आप एक मूल्यवान संपत्ति हों। क्योंकि आप हैं। आप वह अचूक सिस्टम चाहते हैं, जिसके बारे में हमने पहले बात की थी। वह यही है। आप अपनी आदतों के बारे में जागरूक हैं या नहीं (मेरा यकीन करें, आप नहीं हैं!), इस बारे में आपका चाहे जो जवाब हो, मैं आपसे निगरानी शुरू करने को कह रहा हूँ। इसे करने से आपके जीवन और अंततः आपकी जीवनशैली में क्रांति हो जाएगी।

## इसे धीमा और आसान रखें

दहशत में नहीं आएँ। हम काफ़ी आसान गति से शुरुआत कर रहे हैं। आपको एक सप्ताह तक सिर्फ़ एक आदत की ही निगरानी करनी है। उस आदत को चुन लें, जिसका आप पर सबसे ज़्यादा नियंत्रण हो। आपको वहीं से शुरु करना है। एक बार जब आपको संचयी परिणाम के पुरस्कार मिलने लगते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से अपने जीवन के दूसरे क्षेत्रों में भी निगरानी करना चाहेंगे। दूसरे शब्दों में, तब आप निगरानी करने का चयन करेंगे।

आइए मान लेते हैं कि आप अपना वज़न कम करना चाहते हैं और इसके लिए आप अपने खान-पान को नियंत्रित करने का चयन करते हैं। अब आपका काम है कि आप अपने मुँह में जो भी चीज़ डालें, हर चीज़ को लिखें - डिनर में खाया गया स्टीक, आलू और सलाद से लेकर दिन भर के छोटे-छोटे चयन - ब्रेकरूम में मुट्ठी भर बिस्कुट, अपने सैंडविच पर चीज़ की दूसरी स्लाइस, वह “मज़ेदार” कैंडी बार, सुपर बाज़ार में नमकीन का वह सैंपल, मेज़बान के गिलास भरने के बाद वाइन की अतिरिक्त चुस्कियाँ। पेय पदार्थों को लिखना भी नहीं भूलें। वे सब आपकी लिखित जानकारी में जुड़ जाते हैं। जब तक उनकी



निगरानी नहीं की जाए, हम उन्हें आसानी से खारिज कर सकते हैं या भूल सकते हैं, क्योंकि वे बहुत छोटे नज़र आते हैं। एक बार फिर, सिर्फ़ इन चीज़ों को लिखना बहुत सरल लगता है - और यह है - लेकिन सिर्फ़ तभी जब आप इसे करते हैं। इसीलिए मैं आपसे कह रहा हूँ कि आप यह पन्ना पलटने से पहले एक श्रेणी चुनकर उसकी ज़िम्मेदारी लें और शुरुआत करने की तारीख़ लिखें - अभी, इसी समय।

मैं \_\_\_\_\_ की निगरानी \_\_\_\_\_ से शुरू करने वाला हूँ।

[तारीख़/महीना/साल]

निगरानी कैसी होगी? यह पूरी तरह होगी और व्यवस्थित भी। बेरहम भी और लगातार भी। हर दिन आप एक नए पन्ने पर तारीख़ डालकर शुरुआत करेंगे और निगरानी करेंगे।

निगरानी के पहले सप्ताह के बाद क्या होता है? शायद आप सदमे में होंगे। आप इस बात पर हैरान होंगे कि आपसे कितनी सारी कैलोरियाँ, सिक्के या मिनट बच रहे हैं। आप पहले कभी नहीं जानते थे कि वे वहाँ थे।

अब आगे बढ़ें। आप इस एक क्षेत्र की निगरानी तीन सप्ताह तक करेंगे। शायद आप दर्द के मारे कराह रहे होंगे। आप यह नहीं करना चाहते। लेकिन मेरा विश्वास करें कि एक सप्ताह बाद ही आप परिणामों से इतने प्रभावित होंगे कि अगले दो सप्ताह के लिए खुशी-खुशी राज़ी हो जाएँगे। मैं आपको इसकी गारंटी देता हूँ।

तीन सप्ताह क्यों? आपने मनोवैज्ञानिकों को कहते सुना होगा कि कोई चीज़ तब तक आदत नहीं बनती, जब तक कि आप उसका अभ्यास तीन सप्ताह तक नहीं करें। यह कोई सटीक विज्ञान नहीं है, लेकिन यह एक अच्छा पैमाना है और यह मैंने अपने मामले में इसे सही पाया है। इसलिए आदर्श रूप से मैं चाहता हूँ कि आप इक्कीस दिनों तक अपने व्यवहारों की निगरानी के अपने चयन पर डटे रहें। अगर आप इंकार करते हैं, तो मुझे कोई नुकसान नहीं होगा (आखिर आप मेरी कमर, स्वास्थ्य, बैंक बैलेंस या संबंध के मामले में कोई गड़बड़ नहीं कर रहे हैं!)। लेकिन गंभीरता से कहें, तो आप यह पुस्तक इसलिए पढ़ रहे हैं, क्योंकि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, ठीक है? और मैंने आपसे वादा किया था कि यह एक धीमा और निरंतर काम होगा, है ना? यह काम आसान नहीं है,

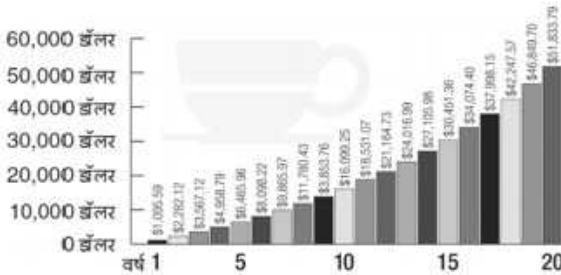
लेकिन यह सरल है और करने योग्य है। इसलिए इसे कर दें।

खुद से वादा करें कि आप यह काम शुरू करेंगे। आज ही। अगले तीन हफ्तों तक अपना छोटा सा नोटपैड (या बड़ा भी, अगर यह ज़्यादा लुभावना लगे) अपने साथ लेकर चलने का चयन करें और अपनी श्रेणी की हर चीज़ लिखने का संकल्प लें।

तीन सप्ताह में क्या होता है? आपको पहले सप्ताह सदमा लगता है। फिर आपको यह सुखद आश्चर्य होता जाता है कि अपने कार्यों के बारे में चेतन बनने से ही कार्य सही दिशा में होने लगते हैं। फिर आप खुद से पूछेंगे, “क्या मैं सचमुच वह कैन्डी बार चाहता हूँ? मुझे अपनी नोटबुक निकालकर इसे लिखना पड़ेगा और मुझे थोड़ी शर्म आएगी।” यहीं पर आपकी दो सौ कैलोरी बच जाती हैं। उस कैन्डी बार को हर दिन ठुकराएँगे, तो दो सप्ताह से थोड़े ज़्यादा समय में आपका एक पौंड वज़न कम हो जाएगा! आप ऑफ़िस के रास्ते में पीने वाली 4 डॉलर की कॉफ़ी को लिखना शुरू करेंगे और आपको अहसास होगा, हे भगवान, मैंने तीन सप्ताह में कॉफ़ी पर 60 डॉलर खर्च कर दिए! अरे, यानी एक साल में एक हज़ार डॉलर!

या चक्रवृद्धि करने पर, बीस साल में 51,833.79 डॉलर!  
आपको कॉफी पीने की सचमुच कितनी ज़रूरत है?

### फिगर 3



**हर दिन चार डॉलर की कॉफी पीने की आदत अगर 20 साल तक चलती है, तो इसकी असली लागत 51,833.79 डॉलर है। यह संचयी परिणाम की शक्ति है।**

एक बार फिर लौट आए? क्या मैं यह कह रहा हूँ कि आपकी एक दिन में चार डॉलर की कॉफी की आदत से आपको बीस साल में 51,833.79 डॉलर का नुकसान होने वाला है? हाँ, मैं यही कह रहा हूँ। क्या आप जानते थे कि आप आज जो एक डॉलर खर्च करते हैं, चाहे आप इसे कहीं भी खर्च करें, उसका मूल्य सिर्फ बीस साल में लगभग पाँच डॉलर होता है (और तीस साल में दस डॉलर)? ऐसा इसलिए है, क्योंकि आपने उस एक डॉलर को 8 प्रतिशत

पर बढ़ने दिया और बीस साल में आपके पास लगभग पाँच डॉलर हो जाएँगे। जब भी आप आज एक डॉलर खर्च करते हैं, तो हर बार यह वैसा ही है, जैसे आप भविष्य में अपनी जेब से पाँच डॉलर निकाल रहे हों।

मैं पहले प्राइस टैग पर ध्यान केंद्रित करता था और गलती से यह सोच लेता था कि अगर किसी चीज़ की कीमत पचास डॉलर है, तो यह मुझे पचास डॉलर में पड़ती है। देखिए, हाँ, आज के डॉलर में। लेकिन अगर आप उसी पचास डॉलर के बीस साल बाद के संभावित मूल्य पर विचार करते हैं, तो लागत चार-पाँच गुना बढ़ जाती है (क्योंकि आप इसे चक्रवृद्धि करने के बजाय खर्च कर देते हैं)! दूसरे शब्दों में, जब भी आप पचास डॉलर मूल्य की कोई चीज़ देखें, तो आपको खुद से यह पूछना चाहिए, “क्या यह चीज़ 250 डॉलर लायक है?” अगर आपके लिए आज इसका मूल्य 250 डॉलर या उससे अधिक है, तो खरीद लें। इस बात को याद रखें, जब आप कॉस्टको जैसी किसी जगह पर जाएँ, जहाँ आपको सब तरह की अद्भुत चीज़ें दिखेंगी जिनके बारे में आपको पता ही नहीं था कि वे आपको चाहिए थीं। आप पच्चीस डॉलर का ज़रूरी सामान खरीदने के लिए अंदर गए थे, लेकिन 400 डॉलर का सामान लेकर बाहर आए। अगली बार जब आप

सस्ता सामान बेचने वाले किसी स्टोर में जाएँ, तो इस भावी मूल्य के दृष्टिकोण से चीज़ों को तौलें। संभावना इस बात की है कि यह याद रखने पर आप पचास डॉलर के क्रीप मेकर को दोबारा नीचे रख देंगे, ताकि आपके बैंक में 250 डॉलर जुड़ जाएँ। हर साल, हर महीने, हर सप्ताह, हर दिन सही चयन करें। फिर जल्दी ही खुद को समृद्ध होते देखें।

जब आप इस जागरूकता से निगरानी करते हैं, तो आप पाएँगे कि आप अपने जीवन में बहुत अलग दिख रहे हैं। आप खुद से यह पूछने में सक्षम होंगे, “क्या हर कामकाजी दिन में एक बार कॉफ़ी पीना एक मर्सिडीज़-बेंज़ की अंतिम क्रीम लायक है?” क्योंकि आपको इसकी इतनी ही लागत पड़ रही है। यही नहीं, अब आप नींद में नहीं चल रहे हैं। आप जागरूक हैं, चेतन हैं और बेहतर चयन कर रहे हैं। यह सब एक छोटी नोटबुक और पेन की मदद से हो रहा है। आश्चर्यजनक है, है ना?

## अनजान हीरो

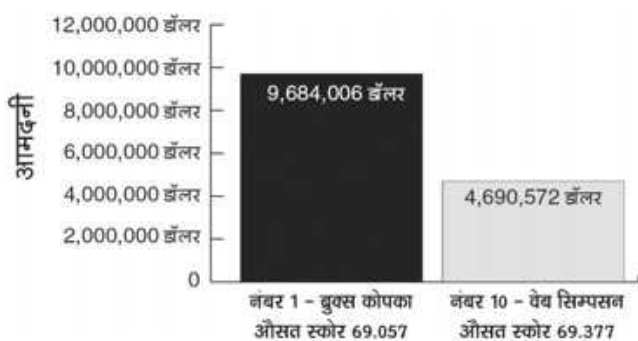
जब आप अपने जीवन की निगरानी शुरू कर देते हैं, तो आपका ध्यान उन छोटी-छोटी चीज़ों पर केंद्रित होगा,

जिन्हें आप सही कर रहे हैं। साथ ही उन छोटी-छोटी चीज़ों पर भी, जिन्हें आप ग़लत कर रहे हैं। फिर जब आप लगातार छोटे-छोटे दिशा सुधार करने का चयन करते हैं, तो समय के साथ आपको अद्भुत परिणाम नज़र आने लगेंगे। लेकिन तुरंत धूमधड़ाके वाले परिणामों की उम्मीद नहीं करें। जब मैं कहता हूँ दिशा में “छोटे” सुधार, तो मैं सचमुच अदृश्य परिणामों की बात कर रहा हूँ। इस बात की संभावना है कि कोई भी इस पर तुरंत ग़ौर नहीं करेगा। कोई तालियाँ नहीं बजाएगा। इन अनुशासनों के लिए कोई भी आपको बधाई संदेश या ट्रॉफी नहीं भेजेगा। लेकिन अंततः उनके चक्रवृद्धि प्रभाव की बदौलत आपको असाधारण पुरस्कार मिलेगा। ये सबसे छोटे अनुशासन होते हैं, जो समय के साथ पुरस्कार देते हैं। यही विजय के उस भारी विजय की तैयारी कराते हैं, जब कोई नहीं देख रहा था। लेकिन परिणाम असाधारण होते हैं। एक घोड़ा एक नाक के अंतर से जीतता है, लेकिन इसे 10 गुना ज़्यादा पुरस्कार मिलता है। क्या घोड़ा 10 गुना ज़्यादा तेज़ है? नहीं, बस थोड़ा सा बेहतर है। लेकिन यह ट्रैक में अतिरिक्त चक्कर लगाने का अभ्यास है, घोड़े के पोषण में अतिरिक्त अनुशासन है या घुड़सवार की अतिरिक्त मेहनत है, जिसने

चक्रवृद्धि पुरस्कारों से परिणामों को थोड़ा सा बेहतर बना दिया।

सैकड़ों टूर्नामेंट्स और हज़ारों स्ट्रोकस का विश्लेषण करने के बाद नंबर वन रैंक के गोल्फ़ खिलाड़ी और नंबर 10 के गोल्फ़ खिलाड़ी के बीच का अंतर एसरेज में केवल 0.32 स्ट्रोकस का है, लेकिन पुरस्कार की राशि में दो गुने से भी ज़्यादा अंतर है (एक को 9.6 मिलियन डॉलर मिलते हैं, दूसरे को 4.6 मिलियन डॉलर)! नंबर वन गोल्फ़ खिलाड़ी पाँच गुना बेहतर नहीं है, वह 50 प्रतिशत या 10 प्रतिशत भी बेहतर नहीं है। वास्तव में, उसका औसत स्कोर सिर्फ़ 0.5 प्रतिशत यानी आधा बेहतर है। लेकिन परिणाम दोगुने से भी ज़्यादा हैं! [देखें फ़िगर 4।](#)

#### फ़िगर 4



**नंबर 1 गोल्फ़ खिलाड़ी और नंबर 10 के गोल्फ़ खिलाड़ी के बीच का अंतर औसतन एक स्ट्रोक से**



**भी कम है, लेकिन पुरस्कार राशि में दोगुने से भी ज़्यादा अंतर है। यह संचयी परिणाम की शक्ति है।**

**(स्रोत : पीजीए टुअर चैंपियनशिप रैंकिंग 2019)**

---

यह छोटी-छोटी चीज़ों की शक्ति है, जो जुड़ती जाती हैं। ये बड़ी चीज़ें नहीं हैं, जो अंत में बड़े परिणाम देती हैं। ये तो सैकड़ों, हज़ारों या लाखों छोटी-छोटी चीज़ें हैं, जो साधारण को असाधारण से अलग करती हैं। एक स्ट्रोक बेहतर बनने के लिए असंख्य छोटी-छोटी चीज़ों को करने की ज़रूरत होती है, जिन पर कोई ध्यान नहीं देता, जब आप हरी जैकेट पहनते हैं।

आइए मैं आपको कुछ और तरीके बताता हूँ, जिनसे छोटे परिवर्तनों की निगरानी करने से बड़े पुरस्कार मिलेंगे।

## **पैदल चलें**

मैं एक कंपनी के सीईओ को मार्गदर्शन दे रहा था, जिसकी बिक्री हर साल 100 मिलियन डॉलर से ज़्यादा है। फ़िल उद्यमी और कंपनी का संस्थापक था। कंपनी ठीक चल रही थी, लेकिन उसके संगठन की संस्कृति में मुझे संलग्नता, विश्वास और उत्साह की कमी महसूस हुई। इस बात से मुझे ज़्यादा हैरानी नहीं हुई, क्योंकि फ़िल

कंपनी की इमारत के कुछ हिस्सों में पाँच साल से नहीं गया था! उसने अपने स्टाफ़ के 80 प्रतिशत लोगों से कभी सीधे बात नहीं की थी! एक तरह से वह अपनी मैनेजमेंट टीम के साथ एक बुलबुले में बंद रहता था। मैंने फ़िल से सिर्फ़ एक परिवर्तन की निगरानी करने को कहा : सप्ताह में तीन बार उसे अपने ऑफ़िस से बाहर निकलकर इमारत में घूमना था। उसका लक्ष्य कम से कम तीन ऐसे लोगों को खोजना था, जो सही चीज़ करते दिखें या जिनके बारे में उसने अच्छी बातें सुनी हों और उन्हें थोड़ी व्यक्तिगत प्रशंसा, मान्यता या क़द्र देनी थी। उसके व्यवहार में इस एक छोटे परिवर्तन में कितना समय लगा? एक सप्ताह में एक घंटे से भी कम! लेकिन इसका समय के साथ भारी असर हुआ। फ़िल ने जिन कर्मचारियों की प्रशंसा की, वे उससे ज़्यादा प्रशंसा पाने की ख़ातिर अतिरिक्त प्रयास करने लगे और ज़्यादा कड़ी मेहनत करने लगे। जब दूसरे कर्मचारियों ने देखा कि कंपनी में अच्छी मेहनत की क़द्र की जाती है, तो वे भी बेहतर प्रदर्शन करने लगे।

उनके नए नज़रिये का लहर प्रभाव ग्राहकों के साथ होने वाले व्यवहार में भी नज़र आया। इससे ग्राहकों का अनुभव बेहतर हुआ, जिससे रिपीट और रेफ़ैरल व्यवसाय बढ़ा, जिससे कंपनी के हर व्यक्ति का गर्व आसमान छूने

लगा। इस छोटे से परिवर्तन ने अठारह महीनों में ही कंपनी की संस्कृति को पूरी तरह से बदल दिया। इस दौरान शुद्ध लाभ 30 प्रतिशत से ज़्यादा बढ़ा, जबकि स्टाफ़ वही था और मार्केटिंग में कोई भी अतिरिक्त निवेश नहीं किया गया। यह सब इसलिए हुआ, क्योंकि फ़िल ने उस एक छोटे से, महत्वहीन दिखने वाले क़दम को लंबे समय तक लगातार उठाया।

## पैसे का पेड़

कई साल पहले मेरी एक अद्भुत सहायक थी, जिसका नाम कैथलीन था। उस वक़्त उसकी वार्षिक आमदनी 40,000 डॉलर थी। एक बार मैं उद्यमिता और दौलत बनाने पर एक व्याख्यान दे रहा था। उसे कमरे के पीछे लगी रजिस्ट्रेशन टेबल पर बैठने का काम सौंपा गया। अगले सप्ताह वह मेरे ऑफ़िस में आई। उसने मुझसे कहा, “मैंने आपको यह कहते सुना कि इंसान को अपनी आमदनी का 10 प्रतिशत बचाना चाहिए। यह अच्छा लगता है, लेकिन मैं इसे किसी तरह नहीं कर सकती। यह पूरी तरह से अयथार्थवादी है!” इसके बाद वह मुझे अपने बिलों और वित्तीय दायित्वों के बारे में बताने लगी। जब उसने उन सबको लिख लिया,

तो यह स्पष्ट था कि महीने के अंत में उसके पास दरअसल कोई पैसा बचता ही नहीं था। उसने कहा, “इस काम के लिए मुझे वेतनवृद्धि की ज़रूरत है।”

मैंने उसे बताया, “मैं इससे भी अच्छा रास्ता जानता हूँ। मैं तुम्हें सिखा देता हूँ कि दौलतमंद कैसे बनना है।” यह वह जवाब नहीं था, जो वह चाह रही थी, लेकिन वह तैयार हो गई।

मैंने कैथलीन को खर्च की निगरानी करने का तरीका सिखाया और नोटबुक साथ रखने की सलाह दी। मैंने उससे कहा कि वह सिर्फ 33 डॉलर से एक अलग बचत खाता खोले - जो उसकी उस समय की मासिक आमदनी का सिर्फ 1 प्रतिशत था। फिर मैंने उसे बताया कि वह अगले महीने 33 डॉलर कम में कैसे गुज़ार कर चला सकती है - इसके लिए उसे सप्ताह में केवल एक दिन मेहनत करनी थी - उस दिन उसे नीचे के रेस्तराँ में सैंडविच, चिप्स और ड्रिंक का ऑर्डर नहीं देना था, बल्कि अपना खुद का लंच घर से लाना था। अगले महीने मैंने उससे कहा कि वह 2 प्रतिशत बचवाए (67 डॉलर)। उसने अपनी केबल सदस्यता सेवा को बदलकर अतिरिक्त 33 डॉलर बचा लिए। अगले महीने हम 3 प्रतिशत पर पहुँच गए। उसने पीपल मैग्ज़ीन की अपनी सदस्यता रद्द कर दी (यह

उसके खुद के जीवन को अध्ययन करने का समय था), और मैंने कैथलीन को सलाह दी कि वह सप्ताह में दो बार स्टारबक्स जाने के बजाय स्टारबक्स बीन्स और बाक्री सामान खरीदकर ऑफिस में अपनी कॉफ़ी खुद बनाए (उसे यह ज़्यादा अच्छी लगी - मुझे भी!)

साल के अंत तक कैथलीन अपनी आमदनी का 10 प्रतिशत बचाने लगी थी, हालाँकि उसकी जीवनशैली पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नज़र नहीं आ रहा था। वह हैरान थी! इस एक अनुशासन का लहर प्रभाव उसके जीवन में कई दूसरे क्षेत्रों में भी पड़ा। उसने हिसाब लगाया कि वह अपना मन बहलाने के लिए मनोरंजन पर कितना खर्च करती है और वह व्यक्तिगत विकास में उन पैसों का निवेश करने लगी। जब उसने सैकड़ों घंटों तक प्रेरक और ज्ञानवर्धक सामग्री से अपने दिमाग को पोषण दे दिया, तो इसके बाद उसकी सृजनात्मकता आसमान छूने लगी। वह मेरे पास कई विचार लाई कि हम अपने संगठन में ज़्यादा पैसे कैसे कमा सकते हैं और ज़्यादा बचत कैसे कर सकते हैं। उसने मेरे सामने एक योजना रखी कि वह अपने ख़ाली समय में इस पर अमल करेगी, लेकिन इसके लिए मुझे यह वादा करना होगा कि मैं बचत की कामयाब रणनीतियों में उसे 10 प्रतिशत का पुरस्कार दूँगा

और नई आमदनी की रणनीतियों के लाभकारी होने पर 15 प्रतिशत ढूंगा। दूसरे साल के अंत तक उसने साल भर में 1,00,000 डॉलर से ज़्यादा कमा लिए थे - हालाँकि उसकी मूल तनख़्वाह वही 40,000 डॉलर थी। कैथलीन ने अंततः अपना खुद का स्वतंत्र कॉन्ट्रैक्ट सर्विस व्यवसाय शुरू किया, जो चल पड़ा। मैं कई साल पहले एक हवाई अड्डे पर कैथलीन से टकराया। अब वह साल भर में एक चौथाई मिलियन डॉलर से ज़्यादा कमाती है और उसने संपत्तियों में 1 मिलियन डॉलर से ज़्यादा जोड़ लिए हैं - आज वह मिलियनेअर है! यह सब एक छोटा क़दम उठाने का चयन करने और हर महीने 33 डॉलर बचाने से शुरू हुआ था!

## **समय सबसे महत्त्वपूर्ण है**

आप छोटे परिवर्तन जितनी जल्दी शुरू कर देते हैं, संचयी परिणाम का सिद्धांत आपके पक्ष में उतनी ही ज़्यादा शक्ति से काम करता है। मान लें कि आपकी मित्र डेव रैमज़ी की सलाह मानकर आईआरए में हर महीने 250 डॉलर डालने लगती है, जब उसे 23 साल की उम्र में कॉलेज से निकलने के बाद पहली नौकरी मिली। दूसरी

तरफ़, आप चालीस साल की उम्र तक बचत शुरू नहीं करते। (या शायद आपने बचाना थोड़ी जल्दी शुरू कर दिया था, लेकिन जब आपको ज़्यादा लाभ नहीं दिखा, तो आपने अपने रिटायरमेंट अकाउंट का पूरा पैसा निकाल लिया।) आपकी मित्र अगर चालीस की होने के बाद आईआरए में एक डॉलर भी जमा नहीं करे, तब भी 67 साल की उम्र तक उसके पास एक मिलियन डॉलर से ज़्यादा होंगे, क्योंकि इस पूरे समय उसका जमा पैसा 8 प्रतिशत ब्याज से हर महीने चक्रवृद्धि होता रहेगा।

## फ़िगर 5

संचयी परिणाम की शक्ति						
मित्र			आप			
आयु	वर्ष	अंतिम शेष	आयु	वर्ष		
23	1	3,112.48 डॉलर	23	1	0	
24	2	6,483.30 डॉलर	24	2	0	
25	3	10,133.89 डॉलर	25	3	0	
26	4	14,087.48 डॉलर	26	4	0	
27	5	18,369.21 डॉलर	27	5	0	
28	6	23,006.33 डॉलर	28	6	0	
29	7	33,469.15 डॉलर	29	7	0	
30	8	39,357.38 डॉलर	30	8	0	
31	9	39,357.38 डॉलर	31	9	0	
32	10	45,736.51 डॉलर	32	10	0	
33	11	52,645.10 डॉलर	33	11	0	
34	12	60,127.10 डॉलर	34	12	0	
35	13	68,230.10 डॉलर	35	13	0	
36	14	77,005.64 डॉलर	36	14	0	
37	15	86,509.56 डॉलर	37	15	0	
38	16	96,802.29 डॉलर	38	16	0	
39	17	107,949.31 डॉलर	39	17	0	
40	18	120,021.53 डॉलर	40	18	0	
मित्र	41	129,983.26 डॉलर	41	19	3,112.48 डॉलर	
	42	140,771.81 डॉलर	42	20	6,483.30 डॉलर	
	43	152,455.80 डॉलर	43	21	10,133.89 डॉलर	
	44	165,109.55 डॉलर	44	22	14,087.48 डॉलर	
	45	178,813.56 डॉलर	45	23	18,369.21 डॉलर	
	46	193,653.00 डॉलर	46	24	23,006.21 डॉलर	
	47	209,728.27 डॉलर	47	25	28,028.33 डॉलर	
	48	227,135.61 डॉलर	48	26	33,467.15 डॉलर	
	49	245,987.76 डॉलर	49	27	39,357.38 डॉलर	
	50	266,404.62 डॉलर	50	28	45,736.51 डॉलर	
	50	288,516.07 डॉलर	50	29	52,645.10 डॉलर	
	52	312,462.77 डॉलर	52	30	60,127.10 डॉलर	
	53	338,397.02 डॉलर	53	31	68,230.10 डॉलर	
	54	366,483.81 डॉलर	54	32	77,005.64 डॉलर	
	55	396,901.78 डॉलर	55	33	86,509.56 डॉलर	
	56	429,844.43 डॉलर	56	34	96,802.29 डॉलर	
	57	465,521.31 डॉलर	57	35	107,949.31 डॉलर	
	58	504,159.31 डॉलर	58	36	120,021.53 डॉलर	
	59	546,004.33 डॉलर	59	37	133,095.74 डॉलर	
	60	591,322.42 डॉलर	60	38	147,255.10 डॉलर	
	61	640,401.89 डॉलर	61	39	162,589.69 डॉलर	
	62	693,554.93 डॉलर	62	40	179,197.03 डॉलर	
	63	751,119.64 डॉलर	63	41	197,182.78 डॉलर	
	64	813,462.20 डॉलर	64	42	216,661.33 डॉलर	
	65	880,979.16 डॉलर	65	43	237,756.60 डॉलर	
	66	954,100.00 डॉलर	66	44	260,602.78 डॉलर	
	67	1,033,289.83 डॉलर	67	45	285,345.14 डॉलर	
कुल जमा =		54,000.00 डॉलर				
कुल राशि निवेशित =						

आप हर महीने 250 डॉलर का निवेश करते हैं, जब तक कि आप 67 साल के नहीं हो जाते, जो सोशल सिक्युरिटी के लिए 1960 के बाद पैदा हुए लोगों की सामान्य रिटायरमेंट उम्र है। (इसका मतलब है कि आपकी मित्र ने सत्रह



साल बचाया, जबकि आपने 27 साल बचत की।) जब आप रिटायर होने के लिए तैयार होते हैं, तो आपके पास 3,00,000 डॉलर से भी कम होंगे, हालाँकि आपने अपनी मित्र से 27,000 डॉलर ज़्यादा निवेश किया है। हालाँकि आपने कई साल ज़्यादा बचत की है और ज़्यादा पैसों का निवेश किया है, लेकिन अंत में आपको उससे एक तिहाई धनराशि ही मिलती है। यही होता है, जब हम टालमटोल करते हैं और सफलता के लिए आवश्यक व्यवहारों, आदतों व अनुशासनों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। छोटे अनुशासन पर काम शुरू करने के लिए एक और दिन का इंतज़ार नहीं करें, जो आपको आपके लक्ष्यों की दिशा में ले जाएगा! देखें फ़िगर 5।

क्या आप खुद से यह कह रहे हैं कि आपको इतनी देर हो चुकी है कि अब आप बहुत पिछड़ चुके हैं और कभी बराबरी नहीं कर सकते? यह आपके दिमाग में बजने वाला एक और थका हुआ टेप है। यह इसे बंद करने का समय है। संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लेने के लिए कभी देर नहीं होती। मान लें कि आप हमेशा से पियानो बजाना चाहते थे, लेकिन आपको लगता है कि अब बहुत देर हो चुकी है, क्योंकि आप चालीस के होने वाले हैं। अगर आप इसी समय पियानो बजाना शुरू कर

दें, तो रिटायर होने तक आप इसमें माहिर बन सकते हैं, क्योंकि तब तक आपको इसमें पच्चीस साल का अभ्यास हो जाएगा! कुंजी अभी शुरू करना है। हर महान काम और हर रोमांचक अभियान छोटे क़दमों से शुरू होता है। पहला क़दम हमेशा उससे ज़्यादा मुश्किल लगता है, जितना यह होता है।

लेकिन अगर पच्चीस साल का समय बहुत ज़्यादा लंबा लगता हो, तो क्या करें? अगर आपके पास केवल दस साल का समय या धैर्य हो, तो क्या करें? ब्रायन ट्रेसी ने मुझे बताया कि हम अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र को 1,000 प्रतिशत बेहतर कैसे बना सकते हैं। 10 प्रतिशत नहीं, 100 प्रतिशत भी नहीं, बल्कि 1,000 प्रतिशत! आइए, मैं आपको इसकी रूपरेखा बताता हूँ।

आपको तो बस खुद को, अपने प्रदर्शन को, और अपने आउटपुट व आमदनी को हर कामकाजी दिन में 0.1 प्रतिशत बेहतर बनाना है (वीकेंड पर आपकी छुट्टी)। यानी बहुत थोड़ा सा बेहतर। क्या आप सोचते हैं कि आप ऐसा कर सकते हैं? ज़ाहिर है, इसे कोई भी कर सकता है। आसान है। अगर आप सप्ताह में हर दिन यह करते हैं, तो हर सप्ताह आप आधा प्रतिशत बेहतर हो जाएँगे (अनुवाद : ज़्यादा नहीं), हर महीने 2 प्रतिशत बेहतर हो

जाएँगे, जिसे चक्रवृद्धि करने पर यह हर साल 26 प्रतिशत हो जाता है। आपकी आमदनी अब हर 2.9 साल में दोगुनी हो जाती है। दसवें वर्ष तक आप इस वक्र की तुलना में 1,000 प्रतिशत ज़्यादा कर रहे होंगे और इतना ही ज़्यादा कमा रहे होंगे। है ना आश्चर्यजनक? आपने 1,000 प्रतिशत ज़्यादा प्रयास नहीं किया या 1,000 प्रतिशत ज़्यादा घंटे काम नहीं किया। बस हर दिन 0.1 प्रतिशत का सुधार किया। बस इतना ही काफ़ी है।

## **सफलता (आधी) मैराथन है**

बीवर्ली एक शैक्षणिक सॉफ़्टवेयर कंपनी की सेल्सपर्सन थी, जिसके लिए मैं एक कायाकल्प सत्र आयोजित कर रहा था। एक दिन उसने मुझे अपनी सहेली के बारे में बताया, जो आगामी वीकएंड में हाफ़-मैराथन दौड़ रही थी। थोड़े ज़्यादा वज़न वाली बीवर्ली मुझसे बोली, “मैं ऐसी चीज़ कभी नहीं कर सकती। मेरी तो एक मंज़िल सीढ़ी चढ़ने में ही साँस फूल जाती है!”

मैंने उससे कहा, “अगर आप चाहें, तो आप भी वह करने का चयन कर सकती हैं, जो आपकी सहेली कर रही है।” उसने हैरानी से कहा, “यह किसी तरीके से नहीं

हो सकता, हालाँकि अगर यह हो जाए, तो मैं बहुत खुश होऊँगी।”

मेरा पहला क़दम बीवर्ली की प्रेरणा खोजने में उसकी मदद करना था। “बीवर्ली, पहले तो आप यह बताएँ कि आप हाफ़-मैराथन क्यों दौड़ना चाहती हैं?”

“देखिए, अगली गर्मियों में मेरे हाई स्कूल का बीस साल वाला रियूनियन होने वाला है और मैं उसमें शानदार दिखना चाहती हूँ। लेकिन पाँच साल पहले जब दूसरा बच्चा होने के बाद मेरा वज़न बहुत बढ़ गया है। मैं नहीं जानती कि मैं ऐसा कैसे कर सकती हूँ।”

वाह! अब हमारे पास एक प्रेरक लक्ष्य था। लेकिन मैं सावधानी से आगे बढ़ा। अगर आपने कभी वज़न कम करने की कोशिश की है, तो आप शायद इसका तरीक़ा जानते हैं : जिम की महँगी सदस्यता लो, व्यक्तिगत प्रशिक्षकों पर बहुत से पैसे खर्च करो, नई मशीनें, शानदार वर्कआउट की पोशाक और खिलाड़ियों के शानदार जूते। एकाध सप्ताह तक ताबड़तोड़ वर्कआउट करो और फिर अपनी एलिप्टिकल मशीन पर कपड़े सुखाने लगो, जिम से बंक मारो और अपने जूतों को एक कोने में धूल खाने दो। मैं बीवर्ली के साथ इससे अच्छा तरीक़ा आजमाना चाहता था। मैं जानता था कि अगर मैं उससे केवल एक

नई आदत का चयन करा दूँ, तो वह इस दिशा में प्रेरित हो जाएगी और बाकी सारे व्यवहार अपने आप सही हो जाएँगे।

मैंने बीवर्ली से कहा कि वह अपनी कार ब्लॉक के चारों ओर घुमाए और अपने मकान से एक मील का चक्कर तय करे। फिर मैंने उससे कहा कि वह दो सप्ताह में उस गोले के तीन चक्कर लगाए। गौर करें कि मैंने उससे एक मील दौड़ने को नहीं कहा था या रोज़ तीन चक्कर लगाने की सलाह भी नहीं दी थी। इसके बजाय मैंने एक छोटे, आसान काम से शुरू किया, जिसमें ज़्यादा मेहनत करने या कष्ट उठाने की ज़रूरत नहीं थी। फिर मैंने उससे कहा कि वह अब दो सप्ताह तक हर सप्ताह उस गोले के तीन चक्कर लगाए। हर दिन उसने जारी रखने का चयन किया।

इसके बाद मैंने बीवर्ली से धीमी जॉगिंग शुरू करने को कहा, जब तक वह आरामदेह महसूस करे। जैसे ही उसकी साँस फूलने लगे, उसे रुककर पैदल चलने लगाना था। मैंने उससे ऐसा तब तक करने को कहा, जब तक कि वह एक चौथाई, फिर आधा और फिर उस मील का तीन-चौथाई हिस्सा नहीं दौड़ने लगी। इसमें तीन और सप्ताह लगे - नौ बार बाहर जाना - तब कहीं जाकर वह पूरे मील जॉगिंग

कर पाई। सात सप्ताह बाद वह पूरे गोले में जॉगिंग कर रही थी। आपको लग सकता है कि इतनी छोटी विजय हासिल करने में कितना ज़्यादा समय लग गया! हाफ़-मैराथन 13.1 मील की होती है। इसके मुक़ाबले एक मील कुछ नहीं है। बहरहाल, इस बात से काफ़ी तसल्ली मिली कि बीवर्ली यह देखने लगी थी कि रियूनियन के लिए फ़िट होने का उसका चयन - उसकी क्यॉ-शक्ति (जिसे मैं जल्दी ही स्पष्ट करूँगा) - उसकी नई स्वास्थ्य आदतों को प्रोत्साहित कर रहा था। संचयी परिणाम का सिद्धांत सक्रिय हो चुका था और अपनी चमत्कारी प्रक्रिया शुरू कर रहा था।

फिर मैंने बीवर्ली से कहा कि वह एक मील के आठवें हिस्से तक अपनी दूरी बढ़ा दे (छोटा सा अंतर, सिर्फ़ 300 क़दम ज़्यादा)। छह महीनों के भीतर वह बगैर किसी मुश्किल के नौ मील दौड़ रही थी। नौ महीनों में वह अपने जॉगिंग रूटीन में नियमित रूप से 13.5 मील दौड़ रही थी (जो हाफ़-मैराथन की दूरी से ज़्यादा है)। इससे भी रोमांचक बात यह थी कि उसे जीवन के दूसरे क्षेत्रों में भी काफ़ी अच्छे परिणाम मिले। पहले बीवर्ली चॉकलेट की दीवानी थी (एक आजीवन जुनून) और भारी, चर्बीयुक्त भोजन से प्रेम करती थी, लेकिन अब यह दीवानगी

खत्म हो गई थी। अपने व्यायाम और बेहतर खान-पान के चयनों से उसकी ऊर्जा बढ़ गई, जिससे वह अपने कामकाज में ज़्यादा उत्साहित हो गई। इस दौरान उसकी बिक्री दोगुनी हो गई (जो मेरे लिए बेहतरीन रहा!)।

जैसा हमने पिछले अध्याय में देखा, इस प्रगति का लहर प्रभाव पड़ता है। इस वजह से बीवर्ली का आत्म-गौरव बढ़ा, जिससे वह अपने पति के प्रति ज़्यादा प्रेमपूर्ण व्यवहार करने लगी। उनका संबंध ज़्यादा जोशीला हो गया, जितना कॉलेज के बाद से कभी नहीं रहा था। चूँकि अब वह ज़्यादा ऊर्जावान बन चुकी थी, इसलिए वह अपने बच्चों के साथ ज़्यादा सक्रिय और उत्साही बन गई। उसने ग़ौर किया कि अब उसके पास अपनी “नकारात्मक” सहेलियों के साथ उठने-बैठने का समय नहीं था, जो अब भी ऑफ़िस के बाद चर्बीयुक्त खान-पान के लिए जाती थीं। इसके बजाय वह एक रनिंग क्लब की सदस्य बन गई, जहाँ उसे नई “स्वस्थ” सहेलियाँ मिलीं - जिस वजह से उसने और ज़्यादा सकारात्मक चयन किए, जो उसे सकारात्मक व्यवहार और आदतों की ओर ले गया।

जब मेरे ऑफ़िस में पहली बातचीत हुई थी, जिसमें मैंने बीवर्ली की क्यों-शक्ति खोजी थी और जिसके बाद उसने निर्णय लेकर छोटे क़दम उठाने का संकल्प लिया

था, तब से अब तक उसका चालीस पाँड से ज़्यादा वज़न कम हो चुका है। अब वह फ़िट और शक्तिशाली महिलाओं के लिए चलता-फिरता (और दौड़ता) विज्ञापन बन गई है। आज बीवर्ली फुल मैराथन दौड़ती है!

आपका जीवन आपके पल-पल के चयनों का परिणाम है। टीवी के बिगैस्ट लूज़र से मशहूर हुई जिलियन माइकल्स ने एक बार मुझे अपने बचपन की यह शक्तिशाली कहानी बताई : “जब मैं बच्ची थी, तो मेरी माँ मेरे लिए ईस्टर एग की हंट आयोजित करती थीं। मैं मकान में चारों तरफ़ दौड़ती थी, और जब मैं किसी छिपे हुए अंडे के करीब होती थी, तो वे कहती थीं, ‘ओह, तुम गर्म हो।’ फिर जब मैं उसके ज़्यादा करीब पहुँचती थी, तब वे कहती थीं, “ओह, तुम तो आग में हो।” और फिर जब मैं अंडे से दूर जाती थी, तो वे कहती थीं, “ओह, तुम ठंडी हो, तुम तो जम रही हो।” मैं प्रतिस्पर्धियों को सिखाती हूँ कि हर पल मुझे इस बात की ज़रूरत है कि वे अपनी खुशी और उनके चरम लक्ष्य का अहसास गर्मी की तरह करें - कैसे इस पल का हर चयन और हर निर्णय उन्हें उनके चरम लक्ष्य के ज़्यादा करीब पहुँचा रहा है।”

चूँकि आपके पल-पल के चयनों के परिणाम होते हैं, इसलिए आपमें यह अविश्वसनीय शक्ति होती है कि अपने



चयनों को बदलकर आप अपनी ज़िंदगी बदल सकते हैं। क़दम दर क़दम, हर दिन आपके चयन आपके कार्यों को आकार देंगे, जब तक कि वे आदतें नहीं बन जाते, जब अभ्यास उन्हें स्थायी बना देगा।

हारना एक आदत है। जीतना भी। इसलिए अपने जीवन में विजेता आदतों को स्थायी रूप से डालने पर काम करें। नुक़सान पहुँचाने वाली आदतों को हटा दें और उनकी जगह पर सकारात्मक आदतें डालें। इस तरह चलते रहेंगे, तो आप अपने जीवन को अपनी मनचाही दिशा में ले जा सकते हैं, अपनी सबसे बड़ी कल्पना के शिखर तक। मैं आपको दिखाता हूँ कि कैसे...

## संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लें

### संक्षिप्त कार्य क़दम

➤ आपके जीवन में किस क्षेत्र, व्यक्ति या परिस्थिति के साथ आप सबसे ज़्यादा जूझते हैं? उस स्थिति के उन सभी पहलुओं को ज़रनल में लिखें, जिनके बारे में आप कृतज्ञ

हैं। हर चीज़ का रिकॉर्ड रखें, जिससे उस क्षेत्र में आपकी कृतज्ञता बढ़ती और फैलती हो।

✎ अपने जीवन में कहां आप अपनी वर्तमान स्थिति की सफलता या असफलता की 100 प्रतिशत ज़िम्मेदारी नहीं ले रहे हैं? तीन चीज़ें लिखें, जो आपने अतीत में कीं, जिनसे परिस्थितियाँ गड़बड़ हुईं। तीन चीज़ें लिखें, जो आपको करनी चाहिए थीं, लेकिन आपने नहीं कीं। तीन चीज़ें लिखें, जिनके होने पर आपने ख़राब प्रतिक्रिया की। तीन चीज़ें लिखें, जो आप इसी समय शुरू कर सकते हैं, जिनसे आप अपने जीवन के परिणामों के लिए ज़िम्मेदारी ले सकते हैं।

✎ अपने जीवन के एक क्षेत्र में कम से कम एक व्यवहार की निगरानी शुरू करें, जिसे आप बदलना और बेहतर बनाना चाहते हैं (जैसे पैसे, पोषण, फ़िटनेस, दूसरों को पहचानना, परवरिश... कोई भी क्षेत्र)।

✎ एक बार जब आप किसी व्यवहार की निरंतर निगरानी शुरू कर देते हैं, तो आप

लिविंग युअर बेस्ट इयर एवर जरनल के भीतर द एचीवमेंट मैनेजमेंट सिस्टम का इस्तेमाल करके इस प्रक्रिया का विस्तार कर सकते हैं। जरनल के साथ ही ऑडियो और वीडियो ट्यूटोरियल हासिल करने के लिए [Living Your Best Year Ever.com](http://LivingYourBestYearEver.com) जाएँ।

इन कार्य क़दमों की एडिट हो सकने वाली पीडीएफ़ को डाउनलोड करने के लिए, जिसे आप सीधे अपनी डिवाइस पर भरकर सेव कर सकते है, [THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ।

## अध्याय 3

### आदतें

एक बुद्धिमान गुरु जंगल में अपने छोटे शिष्य के साथ जा रहे थे। रास्ते में वे एक छोटे से पेड़ के सामने रुके।

“इसे उखाड़ दो,” शिक्षक ने अपने शिष्य से कहा और एक अंकुर की तरफ़ इशारा किया, जो ज़मीन से बाहर ही निकल रहा था। शिष्य ने अपनी अँगुलियों से उसे आसानी से बाहर खींच दिया। “अब उसे उखाड़ो,” शिक्षक ने एक ज़्यादा बड़े पौधे की तरफ़ इशारा किया, जो लड़के के घुटने जितना ऊँचा था। लड़के को थोड़ा ज़ोर लगाना पड़ा, लेकिन वह पौधा भी कुछ मेहनत के बाद उखड़ गया। “और अब इसे,” शिक्षक ने थोड़े ज़्यादा बड़े पेड़ की तरफ़

इशारा किया, जो छोटे शिष्य जितना ही ऊँचा था। युवा शिष्य को काफ़ी कोशिश करनी पड़ी, अपने पूरे वज़न और शक्ति का इस्तेमाल करना पड़ा, लकड़ियों और पत्थरों से इसकी ज़िद्दी जड़ें खोदनी पड़ी और तब कहीं जाकर वह उस पेड़ को उखाड़ पाया।

बुद्धिमान गुरु ने कहा, “अब मैं चाहता हूँ कि तुम इसे उखाड़ो।” छोटे लड़के ने देखा कि शिक्षक बलूत के एक बहुत बड़े पेड़ की तरफ़ इशारा कर रहे थे, जिसका शिखर उसे दिखाई नहीं दे रहा था। इससे काफ़ी छोटे पेड़ को उखाड़ने के लिए उसे जो संघर्ष करना पड़ा था, उसे याद करते हुए शिष्य अपने गुरु से बोला, “मुझे अफ़सोस है, लेकिन मैं ऐसा नहीं कर सकता।”

“बेटा, तुमने अभी-अभी आदत की शक्ति को देखा है!” गुरु ने समझाया। “आदतें जितनी पुरानी होती हैं, उतनी ही बड़ी होती जाती हैं, उनकी जड़ें उतनी ही ज़्यादा गहरी होती जाती हैं और उन्हें जड़ से उखाड़ना उतना ही मुश्किल होता जाता है। कुछ तो इतनी बड़ी बन जाती हैं और उनकी जड़ें इतनी गहरी हो जाती हैं कि इंसान कोशिश करने से भी घबराता है।”

## आदत के गुलाम

अरस्तू ने लिखा था, “हम वही हैं, जो हम बारंबार करते हैं।” मेरियम-वेबस्टर ने आदत की यह परिभाषा बताई है : “व्यवहार का वह रूप, जो लगभग या पूरी तरह से स्वचालित बन चुका है।”

घोड़े पर सवार एक आदमी की कहानी है, जो तेज़ी से कहीं जा रहा था। उसे देखकर ऐसा लग रहा था, जैसे वह किसी बहुत महत्वपूर्ण जगह पर जा रहा हो। सड़क के पास खड़े एक आदमी ने चिल्लाकर पूछा, “आप कहाँ जा रहे हो?” सवार ने जवाब दिया, “मुझे नहीं पता। घोड़े से पूछो!” यही ज़्यादातर लोगों के जीवन की कहानी है। वे अपनी आदतों के घोड़े पर सवारी कर रहे हैं और उन्हें ज़रा भी पता नहीं है कि वे कहाँ जा रहे हैं। अब समय आ गया है कि आप बागडोर अपने हाथों में थामें और अपने जीवन को उस दिशा में ले जाएँ, जहाँ आप सचमुच जाना चाहते हैं।

अगर आप ऑटोपायलट पर जी रहे हैं और अपनी आदतों को खुद को चलाने की अनुमति दे रहे हैं, तो मैं आपको इसका कारण बताना चाहता हूँ। और मैं आपको निर्दोष भी साबित करना चाहता हूँ। आखिर, आपके साथ बहुत से लोग हैं। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि हम जो भी महसूस करते, सोचते, करते और हासिल

करते हैं, उसका 95 प्रतिशत सीखी हुई आदतों का नतीजा होता है! ज़ाहिर है, हम सहज बोध के साथ पैदा होते हैं, लेकिन पैदा होते समय हममें कोई आदत नहीं होती। हम समय के साथ आदत डालते हैं। बचपन से हमने बहुत सी कंडीशन्ड प्रतिक्रियाएँ सीखीं, जिनकी वजह से हम ज़्यादातर स्थितियों पर स्वचालित ढंग से प्रतिक्रिया करने लगते हैं (यानी बिना सोचे)।

हमारे रोज़मर्रा के जीवन में “स्वचालित रूप से” जीने के कई सकारात्मक पहलू भी हैं। अगर आपको हर सामान्य काम के हर क़दम के बारे में चेतन रूप से सोचना पड़े - नाश्ता बनाना, बच्चों को कार से स्कूल छोड़ना, ऑफ़िस पहुँचना आदि - तो आपका जीवन थम जाएगा। आप शायद ऑटोपायलट पर दिन में दो बार ब्रश करते हैं। इस दौरान आपके मन में कोई दार्शनिक विचार नहीं आते हैं या बहस नहीं होती है। आप बस इसे कर देते हैं। इसी तरह आप जिस पल अपनी सीट पर बैठते हैं, अपना सीट बेल्ट तुरंत लगा लेते हैं। सोचने-विचारने की कोई ज़रूरत नहीं। हमारी आदतें और दिनचर्याएँ हर दिन के कामों में लगने वाली चेतन ऊर्जा को न्यूनतम करने में मदद करती हैं। वे हमें होशोहवास में रखने में सहायक होती हैं और हमें ज़्यादातर स्थितियों से अच्छी तरह निबटने में सक्षम

बनाती हैं। और चूँकि हमें नीरस कामों के बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं होती, इसलिए हम अपनी मानसिक ऊर्जा को ज़्यादा सृजनात्मक और समृद्धिदायक विचारों पर केंद्रित कर सकते हैं। आदतें सहायक हो सकती हैं - बशर्ते वे अच्छी आदतें हों।

यदि आप स्वस्थ तरीके से खाते हैं, तो संभवतः आपने इस बारे में स्वस्थ आदतें डाल ली हैं कि आप कौन सा भोजन करते हैं और रेस्तराँ में क्या ऑर्डर देते हैं। यदि आप फ़िट हैं, तो ऐसा शायद इसलिए है, क्योंकि आप नियमित रूप से व्यायाम करते हैं। यदि आप सेल्स के काम में सफल हैं, तो ऐसा शायद इसलिए है, क्योंकि आपकी मानसिक तैयारी और सकारात्मक सेल्फ़-टॉक की आदतें आपको अस्वीकृति के बावजूद आशावादी बनाए रखती हैं।

मैं कई बेहद सफल लोगों, सीईओ और “सुपरस्टार्स” से मिल चुका हूँ तथा उनके साथ काम कर चुका हूँ। मैं आपको बता सकता हूँ कि उन सभी में एक आम गुण होता है - उन सभी में अच्छी आदतें होती हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि उनमें बुरी आदतें नहीं होतीं; वे भी होती हैं, लेकिन ज़्यादा नहीं। अच्छी आदतों की बुनियाद पर बनी दिनचर्या ही सबसे सफल लोगों को बाकी सबसे अलग



करती है। और क्या इसमें समझदारी नज़र नहीं आती है? हम अब तक जो बातचीत कर चुके हैं, उससे आप जानते हैं कि यह ज़रूरी नहीं है कि सफल लोग शुरुआत से ही दूसरों से ज़्यादा बुद्धिमान या ज़्यादा गुणी हों। लेकिन उनकी आदतें उन्हें ज़्यादा जानकार, ज़्यादा ज्ञानी, ज़्यादा सक्षम, ज़्यादा योग्य और ज़्यादा तैयार बनने की दिशा में ले जाती हैं।

जब मैं छोटा था, तो मेरे डैडी आदतों के बारे में मुझे सिखाने के लिए लैरी बर्ड की मिसाल देते थे। “लैरी लीजेंड” को महानतम पेशेवर बास्केटबॉल खिलाड़ियों में से एक माना जाता है। लेकिन वे सबसे ज़्यादा गुणी खिलाड़ी होने के लिए मशहूर नहीं थे। कोई भी बास्केटबॉल कोर्ट पर लैरी का वर्णन “आकर्षक” के रूप में नहीं कर सकता था। खिलाड़ी के रूप में उनकी सीमित नैसर्गिक योग्यता के बावजूद उन्होंने बोस्टन सेल्टिक्स को तीन विश्व चैंपियनशिप्स तक पहुँचाया और सारे समय के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से एक बन गए। उन्होंने यह कैसे किया?

यह लैरी की आदतों की वजह से हुआ - यह अभ्यास करने और अपने खेल को बेहतर बनाने के प्रति उनके निर्मम समर्पण की वजह से हुआ। बर्ड एनबीए के इतिहास

में सबसे कुशल फ्री-थ्रो शूटर्स में से एक थे। बड़े होते समय स्कूल जाने से पहले हर सुबह पाँच सौ फ्री-थ्रो शॉट का अभ्यास करना उनकी आदत थी। इस तरह के कठोर अनुशासन से लैरी ने अपनी ईश्वरप्रदत्ता योग्यताओं को अधिकतम किया और बास्केटबॉल कोर्ट पर कुछ सबसे “प्रतिभाशाली” खिलाड़ियों के सामने मुश्किलें खड़ी कीं।

लैरी बर्ड की तरह आप भी अपनी स्वचालित और अचेतन प्रतिक्रियाओं को विकसित चैंपियन की तरह ढाल सकते हैं। यह अध्याय इस बारे में है कि अगर आपमें किसी क्षेत्र में अंदरूनी योग्यता का अभाव है, तो आप अनुशासन, कड़ी मेहनत और अच्छी आदतों से उसकी भरपाई करने का चयन कर सकते हैं। यह चैंपियन आदतें डालने के बारे में है।

पर्याप्त अभ्यास और दोहराव के बाद कोई भी व्यवहार, चाहे वह अच्छा हो या बुरा, समय के साथ स्वचालित बन जाता है। इसका मतलब है कि हालाँकि हमने अपनी ज़्यादातर आदतें अचेतन रूप से डाली हैं (अपने माता-पिता की देखादेखी, परिवेश या सांस्कृतिक जुड़ावों पर प्रतिक्रिया करते हुए या बाहरी संसार से मुक्काबला करने के लिए), लेकिन हम चेतन होकर उन्हें बदलने का निर्णय ले सकते हैं। चूँकि आपने अपनी हर

मौजूदा आदत को सीखा है, इसलिए यह तर्कपूर्ण है कि जिन आदतों से आपको फ़ायदा नहीं हो रहा है, आपका उन्हें सीखना ज़रूरी नहीं है यानी छोड़ भी सकते हैं। तैयार हैं? तो यह लीजिए...

## **तुरंत संतुष्टि के जाल से बाहर निकलने का तरीका सोचकर शुरुआत करें**

हम इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि पेस्ट्री या केक खाने से हमारी कमर पतली नहीं होगी। हम जानते हैं कि रात को तीन घंटे नेटफ़्लिक्स देखने या सोशल मीडिया में जुटे रहने से हमारा समय बरबाद होगा, जबकि हम इस दौरान कोई अच्छी पुस्तक पढ़ सकते हैं या कोई ज़बर्दस्त ऑडियो प्रोग्राम सुन सकते हैं। हम “जानते हैं” कि सिर्फ़ बेहतरीन रनिंग शू ख़रीदने भर से ही हम मैराथन के लिए तैयार नहीं हो जाएँगे। हम “तार्किक” प्रजाति हैं - कम से कम हम अपने बारे में यही सोचते हैं। तो फिर हम इतनी सारी बुरी आदतों के अतार्किक रूप से गुलाम क्यों हैं? ऐसा इसलिए है, क्योंकि तुरंत संतुष्टि की हमारी आवश्यकता हमें सबसे प्रतिक्रियाशील और सबसे कम सोचने वाले जानवरों में बदल सकती है।

अगर आप मैकडॉनल्ड्स का बिग मैक खाते और आपको तुरंत ही हार्ट अटैक आ जाता, तो आप दूसरा कौर खाने के लिए दोबारा वहाँ नहीं जाते। अगर सिगरेट के पहले ही कश से आपके चेहरे पर 85 साल के बूढ़े जितनी झुर्रियाँ पड़ जातीं, तो संभवतः आप दूसरा कश नहीं लगाते। अगर आज दसवीं कॉल नहीं कर पाने के कारण आपको तुरंत ही नौकरी से निकाल दिया जाता और आप दिवालिया हो जाते, तो आपके लिए फ़ोन करना मुश्किल नहीं होता। और अगर केक के पहले कौर से ही आपके शरीर का वज़न पचास पौंड बढ़ जाता, तो आपको केक को “अलविदा” कहने में कोई दिक्कत नहीं आती।

समस्या यह है कि बुरी आदतों से जो त्वरित संतुष्टि या तात्कालिक पुरस्कार मिलता है, वह अक्सर बहुत बड़ा होता है। इसकी तुलना में आपके तार्किक मन के दीर्घकालीन परिणामों की कल्पना काफ़ी कमज़ोर होती है। हमारी बुरी आदतों का उस क्षण कोई नकारात्मक परिणाम नहीं दिखता है। आपको हार्ट अटैक नहीं आता है, आपके चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती हैं, आप बेरोज़गारों की क़तार में नहीं पहुँच जाते हैं और आपकी जाँघें फूलकर कुप्पा नहीं हो जाती हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं

है कि आपने संचयी परिणाम के सिद्धांत को सक्रिय या गतिशील नहीं किया है।

यह समय है कि आप जाग जाएँ और इस बात का अहसास कर लें कि आप जिन बुरी आदतों को डाल रहे हैं, वे आपके जीवन में चक्रवृद्धि होकर बार-बार तबाही ला सकती हैं। दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव करके आप अपने जीवन के परिणामों को बहुत ज़्यादा बदल सकते हैं। देखिए, मैं परिवर्तन की लंबी छलाँगों या आपके व्यक्तित्व, चरित्र और जीवन के आमूलचूल बदलाव के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ। मैं तो यह कह रहा हूँ कि बेहद छोटे, लगभग महत्वहीन दिखने वाले परिवर्तन हर चीज़ को बदल सकते हैं और आपके जीवन में क्रांति कर सकते हैं।

छोटे परिवर्तनों या बदलावों की शक्ति पर ज़ोर देने के लिए मैं आपको जो सबसे अच्छा उदाहरण दे सकता हूँ, वह उस हवाई जहाज़ का है, जो लॉस एंजिलिस से न्यू यॉर्क सिटी जा रहा है। अगर विमान की नाक दिशा से केवल 1 प्रतिशत इधर-उधर हो - जब विमान लॉस एंजिलिस में खड़ा हो, तो यह नज़र ही नहीं आएगा - तो यह अंततः अपनी मंज़िल से लगभग 150 मील दूर पहुँच जाएगा, और या तो अलबानी में उतरेगा या फिर डोवर, डेलावेयर में। यही आपकी आदतों के साथ होता है।

एक अकेली ख़राब आदत, जो उस पल ज़्यादा महत्त्वपूर्ण नहीं दिखती है, आपको अंततः अपने लक्ष्यों और अपने मनचाहे जीवन की दिशा से मीलों दूर पहुँचा सकती है।  
[देखें फ़िगर 6।](#)

## फ़िगर 6



**छोटे परिवर्तनों की शक्ति : दिशा में 1 प्रतिशत का परिवर्तन सही दिशा से 150 मील दूर पहुँचा सकता है।**

ज़्यादातर लोग यह पता लगाने में ज़्यादा चेतन ऊर्जा नहीं लगाते कि वे सटीकता से क्या चाहते हैं और खुद को वहाँ पहुँचाने के लिए उन्हें क्या करने की ज़रूरत है। मैं आपको दिखाना चाहता हूँ कि अपने जोश को कैसे सुलगाएँ और अपनी अजेय सृजनात्मक शक्ति को अपने दिल के सपनों व इच्छाओं की दिशा में कैसे लगाएँ। ज़ाहिर है, जो बुरी आदतें समय के साथ शक्तिशाली वृक्ष बन चुकी हैं, उन्हें

जड़ से उखाड़ना बहुत मुश्किल और श्रमसाध्य होगा। इस प्रक्रिया को करने के लिए सबसे निर्मम संकल्प से भी ज़्यादा करने की ज़रूरत होगी - केवल इच्छाशक्ति से यह नहीं उखड़ेगा।

## **अपने मौजो - अपनी क्यों-शक्ति को खोजें**

अपनी आदतों को बदलने के लिए आपको बस इच्छाशक्ति की ज़रूरत है, यह मानना वैसा ही है, जैसे आप अपनी पिकनिक बास्केट को नैपकिन से ढँककर यह उम्मीद करें कि कोई भूखा भालू उसे नहीं खाएगा। अपनी बुरी आदतों से जूझने के लिए आपको इससे ज़्यादा शक्तिशाली चीज़ की ज़रूरत है।

अगर आपको लक्ष्य हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करने में मुश्किल आ रही है, तो आम तौर पर आप यह मान लेते हैं कि आपमें इच्छाशक्ति की कमी है। मैं इस बात से सहमत नहीं हूँ। सफल होने का चयन करना ही काफ़ी नहीं है। आपको जो नए सकारात्मक चयन करने की ज़रूरत है, उन्हें आप निरंतर कैसे रख पाएँगे? आपको अपनी ध्यान रहित बुरी आदतों में दोबारा फिसलने से कौन

रोकेगा? आप पहले भी ऐसा करने की असफल कोशिश कर चुके हैं, इस बार क्या अलग होगा? जैसे ही आप थोड़े से असहज होंगे, आप अपनी पुरानी, आरामदेह दिनचर्या में फिसलने के लिए ललचा जाएँगे।

आपने इच्छाशक्ति को पहले भी आजमाया था, लेकिन यह नाकाम रही थी। आपने संकल्प लिए थे, लेकिन फिर आपने उन्हें छोड़ दिया। आपने पिछली बार सोचा था कि आप बहुत सा वज़न घटाने जा रहे हैं। आपने पिछले साल सोचा था कि आप वे सारी सेल्स कॉल करने जा रहे हैं। आइए “पागलपन छोड़ दें” और कुछ अलग करें, ताकि आपको अलग और बेहतर परिणाम मिल सकें।

इच्छाशक्ति के बारे में भूल जाएँ। यह *क्यों-शक्ति* को आजमाने का समय है। आपके चयन सिर्फ़ तभी सार्थक होते हैं, जब आप उन्हें अपनी इच्छाओं और सपनों से जोड़ देते हैं। सबसे बुद्धिमत्तापूर्ण और सबसे प्रेरक चयन वे होते हैं, जो उस बेहद महत्वपूर्ण चीज़ से जुड़े होते हैं, जिसे आप अपना उद्देश्य, अपना मूल स्वरूप या अपने सर्वोच्च जीवनमूल्य मानते हैं। किसी चीज़ की सिर्फ़ इच्छा करना ही काफ़ी नहीं होता; आपको तो यह भी जानना होता है कि आप इसे *क्यों* चाहते हैं, वरना अंत में आप आसानी से हार मान लेंगे।



तो आपका *क्यों* क्या है? इसका मतलब है कि आप अपने जीवन में महत्वपूर्ण सुधार *क्यों* करना चाहते हैं। और आवश्यक परिवर्तन करने की तीव्र इच्छा तभी होगी, जब आपका *क्यों* आपको ज़बर्दस्त प्रेरणा दे! आपके भीतर बरसों तक उस राह पर चलने और चलते रहने की इच्छा होनी चाहिए! तो वह कौन सी चीज़ है, जो आपको सबसे ज़्यादा आंदोलित करती है? अपने “*क्यों*” को पहचानना बेहद महत्वपूर्ण है। यही आपको प्रेरित करता है, आपके जोश का इग्नीशन है, आपके उत्साह का स्रोत है और आपकी लगन का ईंधन है। यह इतना महत्वपूर्ण है कि मैंने इस पर एक और पुस्तक में ध्यान केंद्रित किया है, *लिविंग युअर बेस्ट इयर एवर : अ प्रूवन सिस्टम फ़ॉर एचीविंग बिग गोल्स* ([LivingYourBestYearEver.com](http://LivingYourBestYearEver.com))। आपको अपना *क्यों* मालूम होना चाहिए।

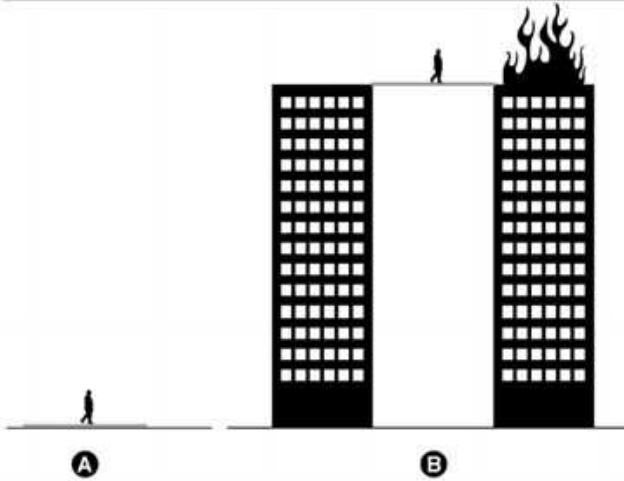
## **हर चीज़ *क्यों* संभव है**

आपके “*क्यों*” की शक्ति ही आपको संघर्ष भरे, नीरसता भरे और मेहनत भरे दौर में संकल्पवान और लगनशील रखती है। जब तक आपका “*क्यों*” प्रबल नहीं है, तब

तक यह जानने से कोई फ़ायदा नहीं होगा कि कोई काम “कैसे” करना है। जब तक आपकी इच्छा और प्रेरणा सही जगह पर नहीं होंगे, आप किसी भी नए रास्ते को छोड़ देंगे, जिस पर चलकर आप अपने जीवन को बेहतर करना चाहते हैं। अगर आपकी क्यों-शक्ति - आपकी इच्छा - पर्याप्त प्रबल नहीं है, अगर आपके संकल्प की शक्ति पर्याप्त शक्तिशाली नहीं है, तो आपका अंत भी हर उस व्यक्ति की तरह होगा, जो नववर्ष के संकल्प लेता है, लेकिन बहुत जल्दी हार मान लेता है और दोबारा स्वचालित खराब चयन करने लगता है। आइए इसे समझाने के लिए एक उपमा का इस्तेमाल करते हैं।

अगर मैं ज़मीन पर दस इंच चौड़ा और तीस फ़ुट लंबा पटिया रखकर आपसे कहूँ, “अगर आप इस पटिये पर इधर से उधर तक पहुँच जाएँगे, तो मैं आपको बीस डॉलर दूँगा,” तो क्या आप यह करेंगे? ज़ाहिर है, ये बीस डॉलर आपको आसानी से मिल रहे हैं। लेकिन आपका जवाब क्या होगा, अगर मैं उसी पटिये से 100 मंज़िला दो इमारतों की छतों पर “पुल” बना दूँ? अब आपको बीस डॉलर में उस पटिये पर तीस फ़ुट चलना मंजूर नहीं होगा, यहाँ तक कि असंभव भी लगेगा, है ना? आप मुझसे कहेंगे, “कभी नहीं।” [देखें फ़िगर 7।](#)

## फ़िगर 7



**क्या आपकी क्यों-शक्ति पर्याप्त प्रबल है?**

लेकिन ज़रा कल्पना करें, अगर आपका बच्चा दूसरी इमारत में है और उसमें आग लगी है, तो क्या आप उसे बचाने के लिए उस पटिये पर तीस फ़ुट चलेंगे? बिना कोई सवाल पूछे और तुरंत - आप यह काम कर देंगे, चाहे बीस डॉलर मिलें या नहीं मिलें।

ऐसा क्यों हुआ कि पहली बार जब मैंने आपसे वह आसमान जितना ऊँचा पटिया पार करने को कहा था, तो आप उसे किसी सूरत में नहीं करना चाहते थे, लेकिन दूसरी बार आपने यह काम बिना किसी हिचक के कर दिया?

जोखिम और खतरा तो समान था, फिर क्या अंतर था? आपका “क्यों” बदल गया था - इसे करने की इच्छा का आपका कारण। आप वह काम बीस डॉलर की खातिर नहीं करना चाहते थे, लेकिन अपने बच्चे को बचाने की खातिर आपने इसे कर दिया। देखिए, जब कारण पर्याप्त बड़ा हो, तो आप लगभग कोई भी काम करने के लिए तैयार हो जाएँगे।

आपकी सृजनात्मक क्षमता और अंदरूनी प्रेरणा को सचमुच प्रज्वलित करने के लिए आपको आर्थिक व भौतिक लक्ष्यों की प्रेरणा के पार देखना होता है। ऐसा नहीं है कि ये प्रेरणाएँ बुरी हैं। वास्तव में वे बेहतरीन हैं। मुझे अच्छी चीज़ें पसंद हैं। लेकिन कोई भौतिक चीज़ आपके हृदय और आत्मा को सचमुच प्रेरित नहीं कर सकती। यह जोश ज़्यादा गहरी जगह से आता है। और भले ही आप चमचमाती वस्तुएँ हासिल कर लें, लेकिन आप असली पुरस्कार हासिल नहीं कर पाएँगे - खुशी और संतोष। पीक-परफ़ॉरमेंस विशेषज्ञ टोनी रॉबिन्स ने इंटरव्यू में मुझे बताया था, “मैंने व्यवसाय की दुनिया के शहंशाहों को उनके चरम लक्ष्य हासिल करते देखा है, लेकिन इसके बावजूद वे कुंठा, चिंता और डर में जीते हैं? इन सफल लोगों को खुश होने से कौन सी चीज़ रोक रही है? जवाब

यह है कि उन्होंने संतुष्टि के बजाय उपलब्धि पर ध्यान केंद्रित किया है। असाधारण उपलब्धि असाधारण खुशी, आनंद, प्रेम और अर्थ के अहसास की गारंटी नहीं देती। संतुष्टि और उपलब्धि दोनों को ही दरअसल एक-दूसरे से पोषण मिलता है और मैं मानता हूँ कि संतुष्टि के बिना सफलता दरअसल असफलता है।”

सही बात! इसीलिए सफल होने का चयन करना ही काफ़ी नहीं है। आपको अपने सुपरपावर को सक्रिय करने के लिए अपनी मूल प्रेरणा खोजनी होगी और इसके लिए आपको इससे ज़्यादा गहराई तक खुदाई करनी होगी। तभी आप अपनी क्यों-शक्ति तक पहुँच पाएँगे।

## मूल प्रेरणा

आपकी क्यों-शक्ति तक पहुँचने का बिंदु आपके बुनियादी जीवनमूल्यों के ज़रिये है, जो यह तय करते हैं कि आप कौन हैं और किसके लिए खड़े हैं। आपके बुनियादी जीवनमूल्य आपका आंतरिक कम्पास हैं, मार्गदर्शक प्रकाशस्तंभ हैं, व्यक्तिगत जीपीएस हैं। वे फ़िल्टर का काम करते हैं, जिनके माध्यम से आप जीवन की माँगों, आग्रहों और प्रलोभनों को देखते हैं तथा यह सुनिश्चित

करते हैं कि वे आपको आपकी मनचाही मंज़िल की ओर ले जा रहे हैं। अपनी बुनियादी जीवनमूल्यों को परिभाषित करना और सही दिशा में रखना बहुत महत्वपूर्ण क़दम है। दरअसल यह अपने जीवन को अपने सबसे बड़े सपने की ओर ले जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण क़दमों में से एक है।

यदि आपने अब तक अपने जीवनमूल्यों को स्पष्टता से परिभाषित नहीं किया है, तो आप ऐसे चयन कर सकते हैं, जो आपकी मनचाही चीज़ के संघर्ष में होंगे। मिसाल के तौर पर, अगर ईमानदारी आपके लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन आप झूठे लोगों के साथ उठते-बैठते हैं, तो यह संघर्ष की स्थिति है। जब आपके काम आपके जीवनमूल्यों के विपरीत होते हैं, तो आप अंततः नाखुश, कुंठित और निराश होंगे। वास्तव में, मनोवैज्ञानिक हमें बताते हैं कि जब हमारे कार्य और व्यवहार हमारे जीवनमूल्यों के सामंजस्य में नहीं होते हैं, तो इससे इतना ज़्यादा तनाव होता है, जितना किसी दूसरी चीज़ से नहीं होता।

आपके बुनियादी जीवनमूल्यों परिभाषित होने पर जीवन ज़्यादा सरल और कार्यकुशल बन जाता है। जब आपके बुनियादी जीवनमूल्य पूरी तरह स्पष्ट होते हैं, तो निर्णय लेना भी ज़्यादा आसान होता है। एक बार मैंने

अपने बुनियादी जीवनमूल्यों को स्पष्ट करने का अभ्यास किया। अंततः मैंने अपने तीन सबसे बड़े जीवनमूल्यों को तय किया - विकास, उत्कृष्टता और प्रभाव। इसके बाद छोटे-बड़े दोनों स्तरों पर निर्णय लेना ज़्यादा स्पष्ट और उद्देश्यपूर्ण हो गया। जब भी आपको कोई चयन करना हो, तो खुद से पूछें, “क्या यह मेरे बुनियादी जीवनमूल्यों के सामंजस्य में है?” अगर यह है, तो इसे कर दें। अगर नहीं है, तो ना करें और फिर पीछे पलटकर नहीं देखें। इस सरल नीति से सारी चिंता और अनिर्णय खत्म हो जाते हैं।

---

अपने बुनियादी जीवनमूल्यों को पहचानने के लिए कोर वैल्यूज़ असेसमेंट वर्कशीट का इस्तेमाल करें, जिसे [THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर डाउनलोड किया जा सकता है।

---

## अपना युद्ध खोजें

लोग या तो उस चीज़ से प्रेरित होते हैं, जिसे वे चाहते हैं या उस चीज़ से होते हैं, जिसे वे नहीं चाहते। प्रेम

बहुत शक्तिशाली प्रेरक शक्ति है। लेकिन नफ़रत भी कम शक्तिशाली नहीं होती। सामाजिक नैतिकता के आग्रहों के बावजूद नफ़रत करना अच्छा हो सकता है। रोग से नफ़रत करें, अन्याय से नफ़रत करें, अज्ञान से नफ़रत करें, आत्मसंतुष्टि से नफ़रत करें आदि। कई बार तो किसी शत्रु को पहचानने से ही आपके जोश की चिंगारी सुलग जाती है। मेरी सबसे बड़ी प्रेरणा, संकल्प और लगन मुझे तब मिली हैं, जब मेरे पास लड़ने के लिए कोई शत्रु था। इतिहास में सबसे कायाकल्प करने वाली कहानियाँ और राजनीतिक क्रांतियाँ किसी शत्रु से लड़ने के फलस्वरूप आईं। डेविड के सामने गोलियथ था। अमेरिका के सामने ब्रिटेन था। ल्यूक के सामने डार्थ वेडर था। रॉकी के सामने अपोलो क्रीड था। पेप्सी के सामने कोक है। डीसी कॉमिक्स के सामने मार्वेल कॉमिक्स है। टेलर स्विट के सामने कान्ये वेस्ट है। हम आगे भी इसी तरह के ढेरों उदाहरण दे सकते हैं, लेकिन आप मुद्दे की बात समझ गए होंगे।

शत्रु हमें साहस के साथ डटकर खड़े होने का कारण देते हैं। लड़ने से आपकी योग्यताओं, आपके चरित्र और आपके संकल्प को चुनौती मिलती है। इससे आप अपने गुणों तथा अपनी योग्यताओं के आकलन व अभ्यास के



लिए मजबूर होते हैं। प्रेरक युद्ध के बिना हम मोटे और आलसी बन सकते हैं; हम अपनी शक्ति और उद्देश्य खो देते हैं।

मार्गदर्शन लेने वाले मेरे कुछ ग्राहकों के मन में यह चिंता रहती है कि उनकी क्यों की शक्ति ऐसे लक्ष्यों से उत्पन्न होती है, जिन्हें महान नहीं कहा जा सकता। वे अपराधी महसूस करते हैं कि वे आलोचकों को गलत साबित करना चाहते हैं। या उस व्यक्ति को पलटकर जवाब देना चाहते हैं, जिसने कहा था कि वे कभी कुछ नहीं बन पाएँगे या प्रतिस्पर्धी को हराना चाहते हैं या आखिरकार उस भाई को हराना चाहते हैं, जिसने हमेशा उन्हें दबाकर रखा था। लेकिन दरअसल इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि प्रेरणा क्या है (जब तक कि यह क़ानूनी और नैतिक हो)। यह ज़रूरी नहीं है कि आप महान मानवतावादी कारणों से प्रेरित हों। महत्वपूर्ण तो यह है कि आप पूरी तरह प्रेरित महसूस करें। कई बार तो आप किसी शक्तिशाली नकारात्मक भावना या अनुभव से मिली प्रेरणा की बदौलत ज़्यादा शक्तिशाली और सफल परिणाम पा सकते हैं।

यह निश्चित रूप से पीट कैरोल नामक मशहूर फुटबॉल कोच के बारे में सच है। पीट ने मेरे सामने अपनी शुरुआती

प्रेरणा को इस तरह स्पष्ट किया : “जब मैं बड़ा हो रहा था, तो मैं बहुत छोटा था। मैं ज़्यादा कुछ नहीं कर सकता था, क्योंकि मैं बहुत ही छोटा था। मुझे एक ऐसी जगह जाने में दो साल लग गए, जहाँ मैं प्रतिस्पर्धा कर सकता था। उस पूरे समय मैं यह बात जानता था कि मैं बहुत बेहतर था और मुझे इसे साबित करने के लिए लड़ना होगा। मैं कुंठित था, क्योंकि मैं जानता था कि मैं खास बन सकता हूँ।” कैरॉल की लड़ने की आवश्यकता ने अंततः उनकी महानता को सबके सामने उजागर कर दिया।

मैंने जब मशहूर अभिनेता एंथनी हॉकिन्स का इंटरव्यू लिया, तो मुझे यह जानकर हैरानी हुई कि उनके असाधारण गुण और संकल्प क्रोध का परिणाम थे। हॉकिन्स ने स्वीकार किया कि वे बहुत बुरे विद्यार्थी थे, क्योंकि उन पर डिसलेक्सिया और अटेंशन डेफ़िसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) का बोझ था, लेकिन तब उनकी समस्या को ना तो समझा जाता था, ना ही उसके उस तरह के निदान मौजूद थे, जितने आज हैं। इसलिए उन पर “समस्या खड़े करने वाले बच्चे” का लेबल लगा दिया गया था।

हॉकिन्स ने बताया, “मेरी वजह से मेरे माता-पिता हमेशा चिंतित रहते थे। मेरा कोई स्पष्ट भविष्य नहीं था,

क्योंकि स्कूल की पढ़ाई और शिक्षा महत्वपूर्ण थीं, लेकिन मुझमें पढ़ाई गई बातों को समझने की योग्यता नज़र नहीं आती थी। मेरे सभी कज़िन बहुत होशियार थे। मुझे ऐसा महसूस होने लगा कि पूरा समाज मुझसे द्वेष करता है, मुझे अस्वीकार करता है और मैं बहुत निराश था। ”

हॉकिन्स ने अपने क्रोध की शक्ति का दोहन किया। पहले तो इसने उन्हें पढ़ाई-लिखाई या खेल-कूद के बाहर सफलता हासिल करने और जूझने के लिए प्रेरित किया। उन्हें पता चला कि उनमें अभिनय का हल्का सा गुण है। इसलिए उन्होंने अपमानजनक ठप्पों के प्रति अपने भारी गुस्से को अपनी प्रेरणा बना लिया और अभिनय कला के प्रति समर्पित हो गए। आज हॉकिन्स को महानतम अभिनेताओं में से एक माना जाता है। उन्होंने जो शोहरत और दौलत हासिल की है, उसकी बदौलत हॉकिन्स नशे से उबरने में असंख्य लोगों की मदद कर चुके हैं, साथ ही पर्यावरण संबंधी महत्वपूर्ण कार्यों में योगदान दे चुके हैं। हालाँकि शुरुआत में उनका उद्देश्य “महान” नहीं था, लेकिन अंतिम परिणाम में उनका जुझारूपन स्पष्ट रूप से सार्थक रहा।

हम सभी शक्तिशाली चयन कर सकते हैं। हम अपने जीवन पर नियंत्रण हासिल कर सकते हैं, बशर्ते अपने

परिणामों के लिए संयोग, क्लिस्मत या किसी दूसरे को दोष नहीं दें। अपने जीवन में परिवर्तन करने में हम पूरी तरह समर्थ और योग्य हैं। अतीत के कष्टकारी अनुभवों को अपनी ऊर्जा चूसने और अपनी सफलता को तबाह करने की अनुमति नहीं दें। इसके बजाय उन्हें सकारात्मक, सृजनात्मक परिवर्तन का ईंधन बनाएँ।

## लक्ष्य

जैसा मैं पहले भी बता चुका हूँ, संचयी परिणाम का सिद्धांत हमेशा काम कर रहा है और यह आपको हमेशा कहीं पर ले जा रहा है। प्रश्न यह है, कहाँ? आप इस अदम्य शक्ति का दोहन करके नई ऊँचाइयों पर पहुँच सकते हैं। लेकिन आपको पता होना चाहिए कि आप कहाँ जाना चाहते हैं। आप किन लक्ष्यों, स्वप्नों और मंज़िलों को हासिल करने की इच्छा रखते हैं?

जब मैंने अपने एक और मार्गदर्शक पॉल जे. मायर की अंत्येष्टि में हिस्सा लिया, तो मुझे उनके जीवन की समृद्धि और विविधता याद आ गई। उन्होंने कम से कम बारह लोगों के बराबर परिणाम हासिल किए थे, अनुभव लिए थे और योगदान दिया था। उनकी श्रद्धांजलि से

प्रेरित होकर मैंने उन लक्ष्यों की संख्या और आकार पर दोबारा नज़र डाली, जो मैंने अपने लिए तय किए थे। अगर पॉल यहाँ होते, तो वे हमसे कहते, “अगर आप वह प्रगति नहीं कर रहे हैं, जो आप करना चाहते हैं और करने में सक्षम हैं, तो ऐसा सिर्फ़ इसलिए है, क्योंकि आपने अपने लक्ष्यों को स्पष्टता से तय नहीं किया है।” पॉल का सबसे यादगार कथन हमें लक्ष्यों के महत्त्व की याद दिलाता है : “आप जिसकी भी स्पष्टता से कल्पना करते हैं, शिद्वत से इच्छा करते हैं, गंभीरता से विश्वास करते हैं और उत्साह से काम करते हैं... वह हमेशा घटित हो जाएगा!”

मेरे जीवन में समृद्धि के लिए एक योग्यता सबसे ज़्यादा ज़िम्मेदार है - यह सीखना कि सफलतापूर्वक लक्ष्य कैसे बनाए जाएँ और हासिल किए जाएँ। जब आप अपनी सृजनात्मक शक्ति को किसी स्पष्ट लक्ष्य पर व्यवस्थित और केंद्रित करते हैं, तो कोई जादुई चीज़ होती है। मैंने इसे बार-बार देखा है : संसार के सबसे ज़्यादा सफल होने वाले लोग इसलिए सफल हुए, क्योंकि उन्होंने अपने स्वप्न का नक्शा बनाया। जिस व्यक्ति के पास एक स्पष्ट, दमदार और धधकता हुआ क्योँ होता है, वह हमेशा कैसे में निपुण सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति को भी हरा देगा।

आपको अपने लक्ष्यों को स्पष्ट करने में क्या बदलने की ज़रूरत हो सकती है, यह पता लगाने के लिए

[THECOMPOUNDEFFECT.COM/](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/)

[RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर द लाइफ़ असेसमेंट वर्कशीट डाउनलोड करें।

---

## **लक्ष्य तय करना सचमुच किस तरह काम करता है : "रहस्य" उजागर**

आपको सिर्फ़ वही दिखता है, अनुभव होता है और मिलता है, जिसकी आप तलाश करते हैं। अगर आप यही नहीं जानते कि आप किस चीज़ की तलाश कर रहे हैं, तो आपको निश्चित रूप से वह चीज़ नहीं मिलेगी। मनुष्य स्वभाव से लक्ष्यखोजी या लक्ष्यभेदी रहा है। हमारा मस्तिष्क हमारे बाहरी संसार को उस संसार के सामंजस्य में लाने की हमेशा कोशिश करता है, जो हम अपने अंदर देख रहे हैं और अपेक्षा कर रहे हैं। इसलिए जब आप अपने मस्तिष्क को निर्देश देते हैं कि यह आपकी मनचाही चीज़ों की तलाश करे, तो वे आपको दिखने लगेंगी। वास्तव में,

संभवतः आपकी मनचाही चीज़ हमेशा आपके आस-पास मौजूद थी, लेकिन आपका मन और आँखें इसे “देखने” के प्रति खुली नहीं थीं।

*आकर्षण का नियम* दरअसल इसी तरह काम करता है। यह कोई रहस्यमय जादू नहीं है, जैसा आपको शुरुआत में लग सकता है। यह उससे बहुत ज़्यादा सरल और ज़्यादा व्यावहारिक है।

हर दिन हम पर अरबों इंद्रियात्मक जानकारीयों की बमबारी होती है (दिखने वाली, सुनाई देने वाली, शारीरिक)। पगलाने से बचने के लिए हम उनमें से 99.9 प्रतिशत को नज़रअंदाज़ कर देते हैं और दरअसल सिर्फ़ उन्हीं को देखते, सुनते या अनुभव करते हैं, जिन पर हमारा ध्यान केंद्रित होता है। इसीलिए, जब आप किसी चीज़ के बारे में “सोचते” हैं, तो ऐसा नज़र आता है कि आप इसे चमत्कारिक रूप से अपने जीवन में ला रहे हैं। दरअसल आप अब उसे देखने लगे हैं, हालाँकि वह पहले से ही वहाँ था। आप सोचकर इसे सचमुच अपने जीवन में “आकर्षित” कर रहे हैं। आप तब तक इसे देख ही नहीं सकते थे, जब तक कि आपके विचार इस पर एकाग्र नहीं होते और आप इसे देखने के लिए अपने मन को निर्देश नहीं देते।

समझदारी लगती है? देखिए, यह ज़रा भी रहस्यमय नहीं है। यह दरअसल काफ़ी तार्किक है। अब यह नई अनुभूति आने के बाद क्या होगा? जब आपका मन उस नई चीज़ के बारे में सोचने लगेगा, तो यह उस पर ध्यान केंद्रित करेगा और अचानक उस 99.9 प्रतिशत बचे हुए हिस्से के भीतर “देखने लगेगा,” जिसे इसने अब तक नज़रअंदाज़ किया था।

यहाँ मैं एक पुराना उदाहरण बताना चाहूँगा (क्योंकि यह बहुत सच है!) : जब आप किसी खास मॉडल की नई कार ख़रीदने की सोचते हैं, तो अचानक आपको उस मॉडल की कारें हर जगह दिखाई देने लगती हैं, है ना? ऐसा लगता है जैसे रातोंरात वे हज़ारों की तादाद में सड़क पर आ गई थीं, क्योंकि कल तक तो वे कहीं नज़र नहीं आ रही थीं। लेकिन क्या यह सच है? ज़ाहिर है, नहीं। वे सड़क पर पहले भी थीं, लेकिन आप उन पर ध्यान नहीं दे रहे थे। जब तक आपने उन पर ध्यान नहीं दिया, तब तक आपके लिए वे सचमुच “मौजूद” नहीं थीं।

जब आप अपने लक्ष्य तय करते हैं, तो आप अपने मस्तिष्क को एक नई चीज़ दे रहे हैं, जिसकी यह तलाश करे और ध्यान केंद्रित करे। ऐसा लगता है, मानो आप अपने मन को नई आँखें दे रहे हैं, जिनसे यह आपके आस-



पास के लोगों, परिस्थितियों, बातचीतों, संसाधनों और सृजनात्मकता को देखे। इस नए दृष्टिकोण (एक आंतरिक मंज़िल) के साथ आपका मन बाहर उसकी समानता खोजने चल देता है, जिसे आप अंदर सबसे ज़्यादा चाहते हैं - आपका लक्ष्य। यह इतना ही सरल है। जब आप अपने लक्ष्य स्पष्टता से तय कर लेते हैं, उसके बाद आपके संसार का अनुभव पूरी तरह से बदल जाएगा। आपके जीवन में सब कुछ बदल जाएगा, क्योंकि इसके बाद उस लक्ष्य से संबंधित विचार, लोग और अवसर आपके जीवन में आने लगेंगे या दिखने लगेंगे। यह फ़र्क़ बहुत गहरा होता है।

ब्रायन ट्रेसी ने मुझे इंटरव्यू देते समय बताया था : “शीर्षस्थ लोगों के बहुत स्पष्ट लक्ष्य होते हैं। वे जानते हैं कि वे कौन हैं और वे जानते हैं कि वे क्या चाहते हैं। वे अपने लक्ष्य लिख लेते हैं और उन्हें हासिल करने की योजनाएँ बनाते हैं। असफल लोग अपने लक्ष्य अपने दिमाग़ में उसी तरह रखते हैं, जैसे बच्चे किसी डिब्बे में कंचे रखते हैं, जो आपस में टकराते रहते हैं। हम कहते हैं कि जिस लक्ष्य को लिखा नहीं जाता है, वह कोरी फंतासी होता है। देखने वाली बात यह है कि फंतासियाँ हर एक के पास होती हैं, लेकिन ये फंतासियाँ उन गोलियों की

तरह हैं, जिनकी खोल में कोई बारूद नहीं होता। लिखित लक्ष्यों के बिना लोग जीवन भर गोलियों की जगह खाली खोल ही चलाते रहते हैं - और यह शुरुआती बिंदु है।”

मेरी सलाह है कि आप आज ही थोड़ा समय निकालकर अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों की सूची बना लें। मेरा सुझाव है कि आप केवल अपने व्यवसाय या आर्थिक क्षेत्र के लिए ही नहीं, बल्कि अपने जीवन के सभी पहलुओं में लक्ष्य बनाएँ। इस बारे में सावधान रहें, क्योंकि अपने जीवन के किसी एक पहलू पर बहुत ज़्यादा ध्यान केंद्रित करने की आपको ऊँची क्रीम चुकानी पड़ सकती है। इसलिए क्योंकि तब आप हर दूसरी चीज़ को नज़रों से ओझल कर देंगे। जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता के लक्ष्य तय करें, ताकि जीवन के सभी महत्वपूर्ण पहलुओं में संतुलन रहे : व्यवसाय, वित्त, स्वास्थ्य, आध्यात्मिकता, परिवार और संबंध तथा जीवनशैली।

---

बड़े लक्ष्य तय करने और हासिल करने के लिए

मैं जिस सिस्टम का इस्तेमाल करता हूँ, वह

[LIVINGYOURBESTYEAREVER.](http://LIVINGYOURBESTYEAREVER.COM)

[COM](http://LIVINGYOURBESTYEAREVER.COM) पर दिया गया है।

---

## आपको क्या बनना है

नए लक्ष्य बनाने वाले ज़्यादातर लोग यह सवाल पूछते हैं, “ठीक है, मैंने लक्ष्य चुन लिया है; अब इसे हासिल करने के लिए मुझे क्या करने की ज़रूरत है?” यह बुरा सवाल नहीं है, लेकिन यह वह पहला सवाल नहीं है, जो हमें पूछना चाहिए। हमें तो सबसे पहले खुद से यह पूछना चाहिए, “मुझे क्या बनने की ज़रूरत है?” आप शायद कुछ लोगों को जानते हैं, जो हर चीज़ सही करते दिखते हैं, लेकिन फिर भी अपने मनचाहे परिणाम हासिल नहीं कर पाते। ऐसा क्यों होता है? जिम रॉन ने मुझे यह सिद्धांत सिखाया था : “अगर आप ज़्यादा पाना चाहते हैं, तो आपको ज़्यादा बनना होता है। सफलता कोई ऐसी चीज़ नहीं है, जिसका आप पीछा करें। जिस चीज़ का आप पीछा करेंगे, वह आपको चकमा दे जाएगी; यह तो तितलियों के पीछे भागने जैसा होता है। सफलता तो ऐसी चीज़ है, जिसे आप अलग तरह के व्यक्ति बनकर आकर्षित करते हैं।”

जब मैं उस दर्शन को समझ गया, तो वाह! इसने मेरे जीवन और व्यक्तिगत विकास में क्रांति कर दी। जब मैं कुँवारा था और शादी करना चाहता था, तो मैंने उन गुणों

की लंबी सूची बनाई, जो मेरे लिए आदर्श महिला में होने चाहिए थे। मैंने एक जर्नल के चालीस पन्नों में पूरे विस्तार से उसका वर्णन किया - उसका व्यक्तित्व, चरित्र, मुख्य विशेषताएँ, नज़रिये और जीवन दर्शन, यह भी कि वह किस तरह के परिवार से आएगी, उसकी सांस्कृतिक और शारीरिक संरचना, यहाँ तक कि उसके बालों का हुलिया भी। मैंने गहराई में लिखा कि हमारा जीवन कैसा होगा और हम एक साथ क्या करेंगे। इसके बाद अगर मैं सिर्फ़ यह सवाल पूछता, “मुझे इस तरह की लड़की खोजने और पाने के लिए क्या करना होगा?” तो मैं शायद अब भी तितलियों के पीछे दौड़ रहा होता। इसके बजाय मैंने उस सूची को देखकर यह सोचा कि क्या मुझमें खुद ये विशेषताएँ हैं। क्या मुझमें वही गुण हैं, जिनकी मैं अपनी आदर्श महिला में उम्मीद कर रहा था? मैंने खुद से पूछा, “इस जैसी महिला किस तरह के पुरुष की तलाश कर रही होगी? इस शानदार महिला को आकर्षित करने के लिए मुझे क्या बनने की ज़रूरत है?”

मैंने चालीस और पन्ने लिख डाले, जिनमें मैंने उन सभी विशेषताओं, गुणों, व्यवहारों, नज़रियों और लक्षणों का वर्णन किया, जो मुझमें होने चाहिए थे। फिर मैं उन गुणों को हासिल करने के काम में जुट गया। जानते हैं क्या

हुआ? यह कारगर रहा! मेरी पत्नी जॉर्जिया ठीक वैसी ही है, मानो वह मेरे जर्नल में से निकली हो और मेरे सामने आकर खड़ी हो गई हो। वह हूबहू वैसी ही है, जैसा मैंने वर्णन किया था और माँगा था। कुंजी इस बारे में स्पष्ट होना था कि इतनी अच्छी महिला को आकर्षित करने के लिए मुझे क्या बनना होगा और फिर मुझे उस दिशा में मेहनत करने की ज़रूरत थी।

---

आप जो चाहते हैं, वह बनने और हासिल करने के लिए अनिवार्य नई आदतों तथा बुरी आदतों को पहचानने के लिए [THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ और द हैबिट असेसमेंट शीट डाउनलोड करें।

---

## मुश्किल से बचें

ठीक है, आइए आपने जो लक्ष्य तय किए हैं, उन्हें हासिल करने की आपकी प्रक्रिया का नक्शा बनाते हैं। यह कुछ करने - या कुछ मामलों में करना-छोड़ने - की प्रक्रिया है।

आपके और आपके लक्ष्य के बीच क्या खड़ा है? यह आपका व्यवहार है। क्या आपको कोई चीज़ करना छोड़ने की ज़रूरत है, ताकि संचयी परिणाम का सिद्धांत आपको नीचे की ओर नहीं ले जाए? इसी तरह, आपको अपनी दिशा बदलने के लिए क्या करना चाहिए, ताकि संचयी परिणाम का सिद्धांत आपको सबसे लाभकारी दिशा में ले जाए? दूसरे शब्दों में, आपको कौन सी आदतें और व्यवहार अपने जीवन में हटाने चाहिए और कौन से बढ़ाने चाहिए?

आपका जीवन इस फ़ॉर्मूले पर आता है :

**आप → चयन + व्यवहार + आदत + संचित  
= लक्ष्य**

**(निर्णय) (कार्य) (दोहराए गए कार्य)  
(समय)**

इसीलिए यह पता लगाना अनिवार्य है कि कौन से व्यवहार लक्ष्य हासिल करने से आपको रोक रहे हैं और कौन से व्यवहार लक्ष्य हासिल करने में आपकी मदद करेंगे।

आपके मन में यह मुग़ालता हो सकता है कि आपको अपनी सारी बुरी आदतें मालूम हैं, लेकिन मैं शर्त लगाता हूँ

कि आप ग़लत हैं। इसीलिए निगरानी इतनी प्रभावी और महत्वपूर्ण होती है। मेरा मतलब है, देखिए, ईमानदारी से क्या आप जानते हैं कि आप हर दिन सचमुच कितने घंटे टीवी देखते हैं? आप न्यूज़ चैनलों पर कितने घंटे बिताते हैं या खेलों या स्टाइल नेटवर्क्स पर दूसरों के लक्ष्यों और उपलब्धियों की ख़बर रखते हैं? क्या आप जानते हैं कि आप दिन भर में सोडा के कितने कैन पी जाते हैं? या आप सोशल मीडिया को देखने में कंप्यूटर पर कितने घंटे ग़ैर-ज़रूरी “काम” करते हैं? जैसा मैंने पिछले अध्याय में ज़ोर दिया था, आपका पहला काम इस बारे में जागरूक बनना है कि आप कैसा व्यवहार कर रहे हैं? आप काम में कहाँ सोए हुए हैं और आपने एक अचेतन बुरी आदत डाल ली है, जो आपको भटका रही है?

मैं एक सफल एकज़ीक्यूटिव के साथ एक ग़ैर-लाभकारी कंपनी के संचालक मंडल में था। उसने कुछ समय पहले मुझे अपना मार्गदर्शक बनाया और वह अपनी उत्पादकता बढ़ाने में मेरी मदद चाहता था। वैसे उसका प्रदर्शन अच्छा था, लेकिन वह जानता था कि थोड़ी सही कोचिंग से वह अपने समय और आउटपुट को अधिकतम कर सकता था। मैंने उससे कहा कि वह एक सप्ताह तक अपनी पूरी गतिविधियों की निगरानी करे। सात दिन बाद

उसके एक्टिविटी लॉग का विश्लेषण करते समय मैंने वह चीज़ देखी, जो मुझे अक्सर दिखाई देती है : वह न्यूज़ पढ़ने-सुनने-देखने में बहुत समय लगा रहा था - वह सुबह पैतालीस मिनट तक अख़बार पढ़ता था, फिर ऑफ़िस जाते समय तीस मिनट तक न्यूज़ सुनता था और फिर घर लौटते वक़्त इतने ही समय दोबारा न्यूज़ सुनता था। अपने कामकाजी दिन के दौरान वह कई बार ऑनलाइन न्यूज़ अपडेट देखता रहता था, जिसमें कम से कम बीस मिनट का समय लगता था। घर लौटने के बाद वह अपने परिवार के हाल-चाल पूछता था और आख़िरी पंद्रह मिनट की स्थानीय ख़बरें सुनता था। फिर वह तीस मिनट तक खेल की ख़बरें सुनता था और सोने जाने से पहले रात को 10 बजे की आधा घंटे की न्यूज़ भी देखता था। कुल मिलाकर वह हर दिन न्यूज़ पढ़ने-सुनने-देखने में साढ़े तीन घंटे लगा रहा था! यह आदमी अर्थशास्त्री या कर्मांडिटी ट्रेडर नहीं था या किसी ऐसे पेशे में नहीं था, जिसके लिए नवीनतम ख़बर जीवन-मरण जितनी महत्वपूर्ण हो। जितना समय वह अख़बार, रेडियो और टीवी की ख़बरों में लगा रहा था, वह उससे बहुत ज़्यादा था, जो किसी ज्ञानी मतदाता और समाज में योगदान देने वाले सदस्य को लगाना चाहिए। उसके खुद के व्यक्तिगत हितों को बढ़ाने के लिए भी उसे



ख़बरों पर इतना ज़्यादा समय लगाने की ज़रूरत नहीं थी। दरअसल उसकी प्रोग्रामिंग के चयन ऐसे थे - या उसने कभी यह चयन ही नहीं किया था - कि उसे बहुत कम मूल्यवान जानकारी मिल रही थी। सवाल यह है, फिर वह हर दिन चार घंटे तक ख़बरों का भोजन क्यों कर रहा था? यह एक आदत थी।

मैंने सुझाव दिया कि वह अपना टीवी और रेडियो बंद रखे, अपना अख़बार बंद कर दे और उद्योग संबंधी ख़बरों का केवल एक संकलन पढ़ा करे, ताकि उसे केवल वही ख़बरें मिलें, जो उसके व्यावसायिक और व्यक्तिगत हितों के लिए महत्वपूर्ण थीं। ऐसा करने पर तुरंत ही 95 प्रतिशत कचरा साफ़ हो गया, जो उसके मन को उद्विग्न रखता था और उसका समय चूसता था। अब वह हर दिन बीस मिनट से कम समय में उन सारी ख़बरों की समीक्षा कर सकता था, जो उसके लिए मायने रखती थीं। इससे सुबह (यात्रा समय) उसके पास पैंतालीस मिनट बचते थे और शाम को भी इतना ही समय, जिनका उपयोग वह सकारात्मक गतिविधियों में करने लगा : व्यायाम करना, प्रेरक व ज्ञानवर्धक सामग्री सुनना, पढ़ना, योजना बनाना, तैयारी करना और अपने परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना। उसने मुझे बताया कि उसने पहले कभी

खुद को इतना तनावरहित महसूस नहीं किया (लगातार नकारात्मक खबरें आपको तनावग्रस्त कर देती हैं)। उसने यह भी बताया कि उसने कभी इतना ज़्यादा प्रेरित और एकाग्रचित्त महसूस नहीं किया, जितना वह अब करता है। आदत में एक छोटा सा और सरल परिवर्तन, लेकिन संतुलन और उत्पादकता में एक लंबी छलाँग!

हो सकता है कि आप खबरों के दीवाने नहीं हों, इसलिए इस उदाहरण से आपकी आँखें नहीं खुल पाई हों। मुझे एक और कोशिश करने दें। मुझे पूरा विश्वास है कि इस उदाहरण से आपकी आँखें खुल जाएँगी, क्योंकि यह एक ऐसी चीज़ है, जो हमारे आज के बेहद जुड़े संसार में बहुत सारे लोगों को प्रभावित करती है। यह एक ऐसा लक्षण है, जिसे मनोवैज्ञानिक शब्दावली में “डिजिट्रेनिया” कहा जाता है। यह एक मानसिक स्थिति है, जो डिजिटल जानकारी की लगातार बमबारी से उत्पन्न होती है। मैंने अपने **INSANEPRODUCTIVITY** पाठ्यक्रम ([InsaneProductivity.com](http://InsaneProductivity.com)) में इस लक्षण पर चर्चा की है और यह बताया है कि इस बुरी आदत से जूझना कितना महत्वपूर्ण है।

प्रौद्योगिकी के अति उपयोग की आदतें आजकल बहुत आम हो चुकी हैं। ज़्यादातर लोग यह जानते ही नहीं

हैं कि इन आदतों की वजह से एकाग्रता क्रायम रखने और अपने लक्ष्यों की दिशा में प्रगति करने की हमारी क्षमता कितनी नष्ट हो रही है। संसार 24/7/365 यानी हर पल हम तक कोई भी जानकारी पहुँचा सकता है। यह संसार की नई वास्तविकता है और ज़्यादातर लोगों को पता ही नहीं है कि इससे निबटने का सही तरीका क्या है। हमने प्रौद्योगिकी को इसलिए बनाया था, ताकि जीवन ज़्यादा आसान और ज़्यादा उत्पादक बन जाए, लेकिन इसने इसका ठीक उलटा परिणाम दिया है। प्रौद्योगिकी एक बेहतरीन साधन है, लेकिन बहुत बुरी मालकिन है। और आज हममें से ज़्यादातर लोग इसके गुलाम बन चुके हैं।

इनसेन प्रॉडक्टिविटी के एक सदस्य सर्जियो ने इसे इस तरह से स्पष्ट किया, “डिजिटल फ्रेनिया का मेरी उत्पादकता पर बहुत प्रभाव पड़ रहा था। मुझे कभी अहसास ही नहीं हुआ कि यह मेरे दिन से कितना ज़्यादा समय खा रहा था। सबसे बुरा पहलू यह था कि इसकी निगरानी करने का कोई आसान तरीका नहीं था कि मैं कितनी देर तक और कितनी बार अपने मोबाइल फ़ोन पर समय खर्च कर रहा था। आख़िरकार मैंने निगरानी करने वाला एप डाउनलोड किया, जो बताता है कि स्क्रीन कितने समय तक ऑन रही। मुझे यह जानकर सद्मा लगा

कि मैं हर दिन मोबाइल पर चार-पाँच घंटे बिताता था और एक दिन में लगभग 150 बार इसे चेक करता था। ”

इनसेन प्रॉडक्टिविटी के एक और सदस्य पीट ने बताया, “मैं सोचता था कि मेरा व्यवहार सामान्य है, लेकिन मेरा आईफ़ोन और कंप्यूटर मेरे जीवन पर शासन कर रहे थे। मैं हर दो मिनट बाद ई-मेल चेक करता था (सोने जाने से पहले और जागने पर भी), टेक्स्ट मैसेज भेजता था, एक घंटे में कई बार ख़बरों पर नज़र डालता था, अपने घर की जाँच करता था (तापमान और दरवाज़े के ताले) और कई अन्य चीज़ें। इन व्यवधानों का मेरे ग्राहकों और पारिवारिक सदस्यों के साथ जुड़ने की मेरी योग्यता पर विपरीत प्रभाव पड़ा। मेरे बहुत से कंप्यूटर मॉनिटरों पर कम से कम पाँच एप्लीकेशन हर समय खुले रहते थे। फ़ोन पर बातचीत करते वक़्त भी मैं आरएसएस फ़ीड की जाँच करता था, ख़रीदारी करता था, ई-मेल पढ़ता था या उनका जवाब देता था। ”

मुझे यह बताते हुए खुशी है कि सर्जियो और पीटर हमारे विद्यार्थी बने और हमारे 35,000 से ज़्यादा विद्यार्थियों के समूह में शामिल हुए। इसके बाद उन्होंने प्रौद्योगिकी पर नियंत्रण हासिल किया और डिजिटल को अलविदा कह दिया। जिस तरह ज़्यादा मात्रा और कम

पोषण वाला भोजन आपके शरीर को मोटा बनाता है, उसी तरह ज़्यादा मात्रा और कम पोषण वाली जानकारी आपके दिमाग को भी मोटा बनाती है। प्रौद्योगिकी के ज़रूरत से ज़्यादा व्यवधान करने की अनुमति देंगे, तो देर-सबेर आपको दिमाग की डाइबिटीज़ हो जाएगी।

ठीक है, अब आपकी बारी है। अपनी छोटी नोटबुक निकालकर उसमें अपने तीन शीर्ष लक्ष्य लिख लें। अब उन बुरी आदतों की सूची बनाएँ, जो हर क्षेत्र में आपकी प्रगति में बाधा डाल रही हैं। *हर एक को लिख लें।*

आदतें और व्यवहार कभी झूठ नहीं बोलते। अगर आपकी कथनी और करनी के बीच कोई विसंगति है, तो मैं हर बार उस पर विश्वास करूँगा, जो आप करते हैं। यदि आप मुझसे कहते हैं कि आप स्वस्थ बनना चाहते हैं, लेकिन आपकी अँगुलियों पर चिप्स के कण चिपके हुए हैं, तो मैं चिप्स पर विश्वास करूँगा। अगर आप कहते हैं कि स्व-सुधार एक प्राथमिकता है, लेकिन आप लाइब्रेरी के बजाय वीडियो गेम खेलने में ज़्यादा समय बिताते हैं, तो मैं वीडियो गेम पर विश्वास करूँगा। अगर आप कहते हैं कि आप समर्पित पेशेवर हैं, लेकिन आप देर से और बिना किसी तैयारी के आते हैं, तो आपका व्यवहार हर बार आपकी पोल खोल देता है। आप कहते हैं कि

आपका परिवार आपकी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर है, लेकिन अगर परिवार के सदस्य आपके व्यस्त कैलेंडर में कहीं नज़र नहीं आते हैं, तो वे दरअसल प्राथमिकता नहीं हैं। आपने अभी-अभी बुरी आदतों की जो सूची बनाई है, उस पर नज़र डालें। अब आपको यह फ़ैसला करना है कि क्या यह ठीक है या फिर आप बदलना चाहते हैं।

इसके बाद, इस सूची में वे सारी आदतें लिख लें, जो आपको डालने की ज़रूरत है - ऐसी आदतें, जिनका निरंतर अभ्यास करने और उन्हें चक्रवृद्धि करने पर आप अपने लक्ष्य शानदार तरीके से हासिल कर लेंगे।

इस सूची को बनाना अपनी आलोचना या अफ़सोस में ऊर्जा बरबाद करना नहीं है। इसका उद्देश्य तो इस बारे में स्पष्टता हासिल करना है कि आप क्या बेहतर बनाना चाहते हैं। लेकिन मैं आपको यहीं नहीं छोड़ रहा हूँ। आइए इन हानिकारक बुरी आदतों को जड़ से उखाड़ें और उनकी जगह पर नई, सकारात्मक और स्वस्थ आदतें बो दें।

## **खेल बदलने वाले : बुरी आदतें छोड़ने की पाँच रणनीतियाँ**

आपने अपनी सभी आदतें सीखी हैं। इसलिए आप उन्हें नहीं भी सीख सकते हैं यानी हटा भी सकते हैं। अगर आप अपने जीवन की कशती को एक नई दिशा में ले जाना चाहते हैं, तो सबसे पहले तो आपको बुरी आदतों के लंगर उठाने होंगे, जिन्होंने आपको नीचे रखा हुआ है। कुंजी अपनी क्यों-शक्ति को इतना मज़बूत बनाना है कि यह तुरंत संतुष्टि की आपकी आकांक्षाओं से ज़्यादा प्रबल हो जाए। और इसके लिए आपको एक नए गेम प्लान की ज़रूरत है। नीचे मैं अपनी प्रिय रणनीतियाँ हैं बता रहा हूँ :

## 1. अपने ट्रिगर पहचानें

अपनी बुरी आदतों की सूची पर नज़र डालें। पहचानें कि हर आदत को कौन सी चीज़ ट्रिगर करती है। हर बुरे व्यवहार के पीछे “4क” होते हैं- “कौन,” “क्या?” “कहाँ,” और “कब” - उनका अनुमान लगाएँ। उदाहरण के लिए :

- क्या आपके बहुत ज़्यादा शराब पीने की तब ज़्यादा संभावना होती है, जब आप निश्चित लोगों के साथ होते हैं?
- क्या दिन का कोई खास समय है, जब आपके मन में कुछ मीठा खाने की तीव्र इच्छा होती है?

- कौन सी भावनाएँ आपकी सबसे बुरी आदतों को उत्तेजित कर देती हैं - तनाव, थकान, क्रोध, घबराहट, बोरियत?
- आप इन भावनाओं का अनुभव कब करते हैं? आपके साथ कौन होता है, आप कहाँ होते हैं या आप क्या कर रहे होते हैं?
- कौन सी स्थितियाँ आपकी बुरी आदतों को सतह पर लाती हैं - कार में बैठना, प्रदर्शन समीक्षाओं के पहले का समय, ससुराल की यात्रा? सम्मेलन? सामाजिक दायरा? शारीरिक असुरक्षा महसूस करना? डेडलाइन?
- अपनी दिनचर्या को गौर से देखें। आप सामान्यतः क्या कहते हैं, जब आप जागते हैं? कॉफी या लंच ब्रेक में? लंबे दिन के बाद घर लौटते समय?

एक बार फिर अपनी नोटबुक निकालें या बैड हैबिट किलर वर्कशीट का इस्तेमाल करें ([TheCompoundEffect.comResources](http://TheCompoundEffect.com/Resources) पर मुफ्त डाउनलोड करें)। इसमें अपने ट्रिगर लिख लें। सिर्फ़ इसी आसान काम से आपकी जागरूकता बहुत ज्यादा बढ़ जाएगी। लेकिन ज़ाहिर है, आपको इससे आगे भी कुछ करना होगा, क्योंकि जैसा हम बात कर चुके हैं, किसी बुरी आदत की जागरूकता को बढ़ाना ही इसे छोड़ने के लिए काफ़ी नहीं है।



## 2. साफ़ घर

सफ़ाई में जुट जाएँ। मेरा मतलब शब्दशः भी है और आलंकारिक भी। अगर आप शराब पीना छोड़ना चाहते हैं, तो अपने घर से इसकी हर बूँद हटा दें। गिलास हटा दें, पीते समय इस्तेमाल में आने वाला वह शानदार बर्तन या इससे जुड़ी दूसरी चीज़ें और वे सजावटी ओलिव भी। अगर आप चाहते हैं कि आप रात को बहुत ज़्यादा टीवी देखना छोड़ दें, तो अपने केबल, नेटिलक्स और अन्य सदस्यता सेवाओं को रद्द कर दें। अगर आप अपना खर्च कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो एक शाम को समय निकालकर हर कैटेलाॅग या रिटेल ऑफ़र को रद्द कर दें, जो आपके मेलबॉक्स या आपके इनबॉक्स में चली आती हैं, ताकि आपको सामने वाले दरवाज़े से कचरे की बाल्टी तक चलकर जाने के कष्ट की भी ज़रूरत नहीं रहे। अगर आप ज़्यादा स्वस्थ दिखना चाहते हैं, तो अपनी अलमारियों में से सारे हानिकारक आहार की सफ़ाई कर दें, जंक फूड खरीदना छोड़ दें - और इस तर्क पर विश्वास करना छोड़ दें कि आपके परिवार में दूसरे लोगों को जंक फूड से सिर्फ़ इसलिए इंकार करना “उचित नहीं” है, क्योंकि आप इसे अपने जीवन में नहीं चाहते हैं। आपके परिवार का हर

व्यक्ति इसके बिना ही बेहतर है। इसे घर में ही नहीं लाएँ। बात खत्म। जो भी आपकी बुरी आदतों को शक्तिशाली बनाता है, उससे छुटकारा पा लें।

### **3. इसकी अदला-बदली करें**

बुरी आदतों की अपनी सूची को दोबारा देखें। आप उन्हें कैसे बदल सकते हैं, ताकि वे इतनी नुकसानदेह नहीं रहें? क्या आप उनकी जगह पर ज़्यादा स्वस्थ आदतें डाल सकते हैं या उन्हें हमेशा के लिए लात मार सकते हैं? हमेशा-हमेशा के लिए।

जो भी मुझे जानता है, वह यह भी जानता है कि भोजन के बाद मुझे मीठा बहुत पसंद है। अगर घर में आइसक्रीम है, तो इसका मतलब ट्रिपल-स्कूप बनाना स्प्लिट भी हो सकता है, जिसके साथ दूसरी चीज़ों को मिलाकर यह 1,255 कैलोरी का मामला बन जाता है। इस बुरी आदत को छोड़ने के लिए अब मैंने दो हर्शीज़ किसेस (50 कैलोरी) की आदत डाल ली है। हाल के वर्षों में मैंने इस अदला-बदली को एक क़दम ऊपर पहुँचा दिया है और अब मैं व्हिप्ड क्रीम से घर पर बना जिलेटिन खाता हूँ (स्टोर से खरीदकर नहीं, क्योंकि स्टोर वाले में शकर

भरी रहती है)। अब मुझे मीठा खाने के अपने शौक की भरपाई करने के लिए ट्रेडमिल पर एक अतिरिक्त घंटा नहीं बिताना पड़ता।

मेरी साली ने टीवी देखते समय कुरकुरे और नमक वाला जंक फूड खाने की आदत डाल ली। वह टोरटिला चिप्स का पूरा पैकेट खा जाती थी और उसे पता भी नहीं चलता था। फिर उसे अहसास हुआ कि उसे जिस चीज़ में सचमुच आनंद आता था, वह उसके मुँह में होने वाली कुरकुरी अनुभूति थी। उसने अपनी बुरी आदत की जगह गाजर, सेलरी स्टिक्स और रॉ ब्रॉकोली स्पियर्स को कुतरना शुरू कर दिया। उसे वही आनंददायक अनुभूति मिली और इसमें अच्छी बात यह रही कि उसका एफ़डीए-अनुशंसित सब्ज़ियों का कोटा भी पूरा हो गया।

एक व्यक्ति मेरे लिए काम करता था और उसमें हर दिन आठ-दस डाइट कोक पीने की आदत थी (यह बुरी आदत है!) मैंने सुझाव दिया कि इसकी जगह वह कम सोडियम वाला कार्बोनेटेड पानी पिए और उसमें ताज़ा नींबू, लाइम या संतरा मिला ले। उसने यह लगभग एक महीने तक किया और इसके बाद उसे अहसास हुआ कि उसे कार्बोनेटेड की भी ज़रूरत नहीं है, इसलिए वह सादे पानी पर आ गया।

इसके साथ खेलें और देखें कि आप कौन सी आदतों या व्यवहार को हटाकर उनकी जगह लाभदायक अदला-बदली कर सकते हैं।

## 4. आराम से

मैं प्रशांत महासागर के पास रहता हूँ। जब भी मैं पानी में जाता हूँ, तो मैं सबसे पहले अपने पंजों को पानी में डालकर अनुकूलन करता हूँ, फिर मैं घुटनों तक पानी में जाता हूँ, फिर कमर और सीना और इसके बाद ही मैं छलाँग लगाता हूँ। कुछ लोग अनुकूलन किए बिना तेज़ी से दौड़कर कूद जाते हैं और बात खत्म कर देते हैं - उनके लिए अच्छा है। मेरे लिए नहीं। मुझे आराम से रास्ता तय करना पसंद है (शायद इसका कारण मेरे बचपन का यातना भरा प्रसंग होगा, जैसा आप अगली रणनीति में देखेंगे)। अनुकूलन की यह प्रक्रिया आपकी कुछ दीर्घकालीन और गहरी जड़ों वाली आदतों के लिए ज़्यादा प्रभावी हो सकती है कि आप उन्हें खोदते समय आराम से छोटे क़दम उठाएँ। हो सकता है कि आपने दशकों तक उन आदतों को दोहराकर मज़बूत बनाया हो,

इसलिए समझदारी इसी में है कि आप उन्हें एक बार में एक-एक कदम उठाकर धीरे-धीरे खुदाई करें।

कुछ साल पहले मेरी पत्नी के डॉक्टर ने कहा कि वह कुछ महीनों तक कैफ़ीन कम करे। हम दोनों को ही कॉफी से प्रेम है, इसलिए अगर वह कष्ट उठाने जा रही है, तो मैंने यह न्यायपूर्ण निर्णय लिया कि हम दोनों को ही ऐसा करना चाहिए। पहले सप्ताह हमने 50/50 का फ़ॉर्मूला अपनाया- 50 प्रतिशत डिकैफ़ीनेटेड और 50 प्रतिशत नियमित। फिर अगले सप्ताह 100 प्रतिशत डिकैफ़। इसके बाद अगले सप्ताह अर्ल ग्रे डिकैफ़ टी। इसके बाद डिकैफ़ ग्रीन टी। हमें अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने में एक महीने का समय लग गया, लेकिन इस दौरान हमें कैफ़ीन विदड्रॉअल का ज़रा भी कष्ट नहीं हुआ - कोई सिर दर्द नहीं, उनींदापन नहीं, दिमाग़ में थकान नहीं, कुछ भी नहीं। लेकिन अगर हम इसे एकदम कर देते... ओह, मैं यह सोचकर ही काँप उठता हूँ।

## 5. कूद जाएँ

हर व्यक्ति अलग होता है। कुछ शोधकर्ताओं ने पाया है कि कुछ लोगों के लिए यह ज़्यादा आसान होता है कि वे

अपनी जीवनशैली में कई बुरी आदतों को एक साथ बदल लें। मिसाल के तौर पर, पथप्रदर्शक कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. डीन ऑर्निश ने पाया कि वे जीवनशैली में भारी परिवर्तन करके लोगों के गंभीर हृदय रोग को सही कर सकते हैं - दवा या सर्जरी के बिना। उन्होंने पाया कि इन लोगों को यह ज़्यादा आसान लगता था कि वे अपनी सारी बुरी आदतों को एक साथ अलविदा कह दें। वे उन्हें एक प्रशिक्षण सत्र में ले गए, जहाँ फ़ैट और कॉलेस्ट्रॉल से भरे वर्तमान आहार के बजाय उन्हें बहुत कम फ़ैट वाली डाइट दी गई। इस प्रोग्राम में व्यायाम शामिल था - उन्हें बिस्तर से उतारना और चलना या जॉगिंग करना। साथ ही तनाव कम करने वाली तकनीकें और हृदय को स्वस्थ रखने वाली दूसरी आदतें भी थीं। आश्चर्यजनक बात यह है कि एक महीने से कम समय में ही इन रोगियों ने जीवन भर की बुरी आदतों को छोड़ना और नई आदतों को अपनाना सीख लिया - और इसका परिणाम यह रहा कि एक साल बाद उनका स्वास्थ्य बहुत ज़्यादा बेहतर हो गया। व्यक्तिगत रूप से मैं इसे नियम नहीं, अपवाद मानता हूँ, लेकिन आपको इस बारे में सोचना चाहिए कि आपके लिए कौन सी रणनीति सबसे अच्छी तरह कारगर होगी।

जब मैं बच्चा था, तो मेरा परिवार लेक रॉलिन्स नामक एक कम लोकप्रिय जगह पर कैंपिंग करने जाता था। यह झील उत्तरी कैलिफ़ोर्निया में सिएराज से ज़्यादा दूर नहीं है। यहाँ ग्लेशियरों का पानी लेक टेहो के पहाड़ों के ऊपर से पिघलकर आता था। पानी बेहद ठंडा होता था। वहाँ कैंपिंग करते वक़्त मेरे डैडी हर दिन ज़ोर देते थे कि मैं पोलर पॉन्ड में वाटर स्की करूँ। दिन भर मैं मन ही मन चिंतित रहता था कि वे मुझे यह करने को कहेंगे। मुझे वाटर स्की से प्रेम था। मुझे तो बस पानी में जाने से नफ़रत थी। ज़ाहिर है, यहाँ यह थोड़ी अतार्किक बात थी, क्योंकि आप पानी में जाए बिना वाटर स्की नहीं कर सकते।

डैडी ने मुझे कभी एक दिन का भी नागा नहीं करने दिया। कई बार तो उन्होंने दरअसल मुझे उठाकर पानी के अंदर फेंक दिया। हाइपोथर्मिया के करीब रहने के एक दर्जन या इतने यातनामय पलों के बाद मुझे पानी हमेशा बेहतरीन लगता था। बर्फ़ीले पानी के अंदर जाने की मेरी कल्पना ज़्यादा बुरी थी( उसमें सचमुच कूदना इतना बुरा नहीं था। एक बार जब मेरा शरीर अनुकूलन कर लेता था, तो वाटर स्कीइंग शानदार अनुभव होती थी। लेकिन यह पता होने के बावजूद मैं दहशत और राहत के इस चक्र से हर दिन गुज़रता था।

यह अनुभव किसी बुरी आदत को अचानक छोड़ने या बदलने जैसा ही है। कुछ समय तक यह यातनामय महसूस हो सकता है, जिससे आप काफ़ी परेशान हो सकते हैं। लेकिन जिस तरह होमियोस्टेसिस नामक प्रक्रिया के ज़रिये शरीर एक बदलते परिवेश से संतुलन बैठाता है, उसी तरह हममें अपरिचित व्यवहार के परिवर्तनों से तालमेल बैठाने की होमियोस्टेटिक योग्यता होती है। आम तौर पर हम काफ़ी जल्दी ही नई परिस्थितियों के प्रति शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं।

कई बार धीरे-धीरे जाने से काम नहीं चलता है। कई बार तो आपको सचमुच पूरी ताक़त से कूदना होता है। खुद से अभी पूछें, “मैं कहाँ धीमे शुरू कर सकता हूँ और खुद को जवाबदेह ठहरा सकता हूँ?” और, “मुझे कहाँ ज़्यादा बड़ी छलाँग लगाने की ज़रूरत है? मैं दर्द या असुविधा से कहाँ बच रहा हूँ, जबकि मैं तहेदिल से जानता हूँ कि अगर मैं बस यह कर लूँ, तो पल भर में अनुकूलन कर लूँगा?”

मेरे पूर्व साझेदार का एक शराबी भाई था, जो दिन भर बियर पीता रहता था और पार्टों की जान कहलाता था। वह लंच में पीता था, डिनर में पीता था, डिनर के बाद पीता था और पूरे वीकएंड में भी पीता था। एक दिन वह अपने



कॉलेज रुममेट की शादी में गया। वहाँ उसने रुममेट के भाई को देखा, जो उन दोनों से दस साल बड़ा था, लेकिन वह उनसे दस साल छोटा दिख रहा था! उसने उस आदमी को शादी के दौरान नाचते, हँसते और खेलते देखा। उसके अंदर ऐसी जीवंतता और स्फूर्ति दिख रही थी, जो शराबी भाई ने कई सालों से महसूस नहीं की थी। उसने उसी क्षण यह निर्णय लिया कि वह दोबारा कभी शराब को हाथ भी नहीं लगाएगा। सीधा निर्णय, दोबारा कभी नहीं। यह निर्णय उसने पंद्रह साल पहले लिया था, लेकिन इसके बाद उसने सचमुच कभी शराब को हाथ नहीं लगाया।

घरेलू बुरी आदतों को बदलने के मामले में मैं पहले अँगूठा डुबाता हूँ। लेकिन मेरे पेशेवर जीवन में बड़ी छलाँग लगाना मुझे ज़्यादा प्रभावी लगता है। किसी नए व्यवसाय के प्रति समर्पण हो या संभावित नए ग्राहकों, साझेदारों या निवेशकों के साथ व्यवहार हो, धीरे-धीरे करने से आम तौर पर वह काम होता ही नहीं है। ऐसे समय मैं हर बार लेक रॉलिन्स वाले अनुभव के बारे में सोचता हूँ और याद हूँ कि यह पहलेपहल तो कष्टकारी होगा, लेकिन कुछ समय बाद मुझे आनंद आने लगेगा, इसलिए थोड़े समय की असुविधा को झेलने में कोई बुराई नहीं है।

## दोष खोजने का अभियान शुरू कर दें

मैं यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप अपने जीवन की हर “बुरी” चीज़ को खत्म कर दें या छोड़ दें। ज़्यादातर चीज़ें संयम में अच्छी हैं। लेकिन आपको यह कैसे पता चलेगा कि कोई बुरी आदत आपकी बॉस बन रही है? मैं अपने दोषों की जाँच करने में विश्वास रखता हूँ। बीच-बीच में मैं “पाप के उपवास” करता हूँ। मैं एक पाप को चुनता हूँ और उसका उपवास करता हूँ, जिससे यह सुनिश्चित हो जाए कि वह नहीं, बल्कि मैं निर्णय लेने वाला विजेता हूँ। मेरे पाप हैं कॉफ़ी, आइसक्रीम, वाइन और फ़िल्में। मैं आपको अपने आइसक्रीम के जुनून के बारे में पहले ही बता चुका हूँ। जब बात वाइन की आती है, तो मैं यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि मैं एक गिलास का आनंद लेते समय दिन का जश्न मनाऊँ, बुरे मूड को डुबाने की कोशिश नहीं करूँ।

हर तीन महीने के बाद मैं एक दोष को चुनता हूँ और तीस दिनों तक इससे दूर रहता हूँ (यह शायद मेरी कैथोलिक लेंट परवरिश की वजह से शुरू हुआ होगा)। मुझे खुद के सामने यह साबित करना बहुत पसंद है कि मैं अब भी प्रभारी हूँ। इसे खुद आजमाकर देखें। एक

दोष को लें - कोई ऐसी चीज़ जिसे आप संयम में करते हैं, लेकिन आप जानते हैं कि यह आपके सर्वश्रेष्ठ हित में योगदान नहीं देती - और तीस दिनों का नागा करके देखें। अगर आपको उन तीस दिनों में इससे दूर रहना सचमुच मुश्किल लगे, तो आपको एक आदत मिल गई है, जिसे आपको अपने जीवन से हमेशा-हमेशा के लिए दूर कर देना चाहिए।

## **खेल बदलने वाली : अच्छी आदतें डालने की छह तकनीकें**

जो बुरी आदतें आपको ग़लत दिशा में ले जा रही थीं, उन्हें ख़त्म करने में हमने आपकी मदद कर दी है। अब हमें नए चयन, व्यवहार और अंततः आदतें उत्पन्न करने की ज़रूरत है, जो आपको अंततः आपकी सबसे बड़ी इच्छाओं की दिशा में ले जाएँ। बुरी आदत हटाने का मतलब है अपनी दिनचर्या में से कोई चीज़ हटाना। दूसरी तरफ़, नई, ज़्यादा उत्पादक आदत को डालने के लिए पूरी तरह अलग योग्यताओं की ज़रूरत होती है। आपको बीज बोना होगा, पानी देना होगा, खाद देना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि यह सही से जड़ पकड़ ले। इस काम में प्रयास,

समय और अभ्यास की ज़रूरत होती है। अच्छी आदतों को डालने की मेरी प्रिय तकनीकें ये हैं।

नेतृत्व विशेषज्ञ जॉन सी. मैक्सवेल ने कहा था, “आप तब तक अपना जीवन नहीं बदल पाएँगे, जब तक कि आप अपनी दिनचर्या की किसी चीज़ को नहीं बदल लें। आपकी सफलता का रहस्य आपकी दिनचर्या में छिपा होता है।” शोध के अनुसार किसी नई आदत को अचेतन अभ्यास में बदलने के लिए तीन सौ बार सकारात्मक पुष्टि की ज़रूरत होती है - यानी लगभग एक साल तक हर दिन अभ्यास करना! सौभाग्य से, जैसा हमने पहले बात की थी, हम जानते हैं कि मेहनत भरी एकाग्रता के तीन सप्ताह बाद ही नई आदत काफ़ी मज़बूत हो जाती है और इसके दीर्घकालीन बनने की काफ़ी अच्छी संभावना रहती है। इसका मतलब है कि अगर हम पहले तीन हफ़्तों तक हर दिन किसी नई आदत पर ख़ास ध्यान देते हैं, तो हमारे पास इसे आजीवन अभ्यास बनाने का कहीं बेहतर अवसर होता है।

सच्चाई यह है कि आदत एक सेकेंड में भी बदल सकती है और हो सकता है कि यह दस साल बाद भी नहीं बदले। जब आपने पहली बार गर्म स्टोव को छुआ, तो आपको तुरंत पता चल गया था कि आप इसे कभी

आदत नहीं बनाएँगे! सदमा और दर्द इतना गहन था कि आपकी जागरूकता हमेशा-हमेशा के लिए बदल गई। आप जानते थे कि आप गर्म स्टोव के मामले में जीवन भर चेतन रहेंगे।

कुंजी जागरूक रहना है। अगर आप किसी अच्छी आदत को वाकई क्रायम रखना चाहते हैं, तो दिन में कम से कम एक बार इस पर ध्यान दें। आप इस पर जितना ज़्यादा ध्यान केंद्रित करेंगे, आपकी सफलता की संभावना उतनी ही बढ़ जाएगी।

## **1. ख़ुद को सफलता के लिए तैयार करें**

किसी नई आदत को आपके जीवन और जीवनशैली के भीतर काम करना होता है। अगर आप बीस मील दूर स्थित जिम की सदस्यता लेते हैं, तो आप वहाँ ज़्यादा बार नहीं जाएँगे। अगर आप रात के उल्लू हैं, लेकिन जिम शाम को 6 बजे बंद हो जाता है, तो भी यह आपके लिए कारगर नहीं होगा। आपका जिम करीब और सुविधाजनक होना चाहिए। इसे आपकी दिनचर्या के हिसाब से सही होना चाहिए। अगर आप वज़न कम करना चाहते हैं और ज़्यादा स्वस्थ आहार खाना चाहते हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि

आपके फ्रिज और पैंट्री में स्वस्थ विकल्प भरे हों। अगर आप यह चाहते हैं कि दोपहर में भूख लगने पर आप वेंडिंग मशीन स्नैक्स पर टूट नहीं पड़ें, तो क्या करें? अपनी डेस्क के ड्रॉअर में ड्राई फ्रूट और स्वस्थ नाश्ते रखें। जब आपको भूख लगती है, तो जो भोजन सबसे आसान और सबसे लुभावना नज़र आता है, वह है शुद्ध कार्बोहाइड्रेट। मेरी रणनीति यह होती है कि मैं हमेशा प्रोटीन साथ रखता हूँ। मैं रविवार को प्रोटीन्स को ग्रिल करके पैक कर लेता हूँ और पूरे सप्ताह के लिए तैयार रखता हूँ।

मेरे मामले में ई-मेल की लत सबसे ज़्यादा ध्यान भटकाने वाली और विनाशकारी आदतों में से एक है। गंभीरता से कह रहा हूँ, यह कोई हँसने का मामला नहीं है। अगर मैं ई-मेल व्यवस्थित करने और एकाग्र रहने के बारे में सतर्क नहीं रहूँ, तो हर दिन इनबॉक्स में ई-मेल के भारी ढेर से मेरी घंटों की एकाग्रता खो सकती है। मैंने दिन में सिर्फ़ तीन बार ई-मेल चेक करने की नई आदत डाली है। अनुशासित रहने के लिए मैंने सारे अलार्म, ऑटोमैटिक-रिसीव के फ़ंक्शन बंद कर दिए हैं। यही नहीं, तीन बार ई-मेल चेक करने की अवधियों के अलावा बाक़ी समय मैं प्रोग्राम बंद रखता हूँ। मैंने उस भँवर के आस-पास दीवारें बना ली हैं, ताकि मैं दिन भर उसमें नहीं गिरूँ।

## 2. घटाने के बारे में नहीं, जोड़ने के बारे में सोचें

पूर्व टॉक शो होस्ट मॉन्टेल विलियम्स से मुझे एक बेहतरीन टिप मिली। उन्होंने मुझे बताया कि मल्टीपल स्क्लेरोसिस बीमारी के कारण उन्हें कठोर डाइट पर चलना पड़ता है। मॉन्टेल ने “जोड़ने का सिद्धांत” अपनाया है और मैं सोचता हूँ कि आपका लक्ष्य चाहे जो हो, इस सिद्धांत से आपको काफ़ी मदद मिल सकती है।

उन्होंने मुझे बताया, “महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आप अपनी डाइट में से क्या बाहर निकालते हैं। महत्वपूर्ण तो यह है कि आप क्या अंदर रखते हैं।” यह जीवन के लिए उनकी उपमा बन गया है। वे यह नहीं सोचते हैं कि उन्हें खुद को किसी चीज़ से वंचित रखना होगा या अपनी डाइट में से कोई चीज़ निकालनी होगी, (जैसे, “मैं हैमबर्गर, चॉकलेट या डेरी प्रॉडक्ट नहीं खा सकता”)। इसके बजाय वे इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि वे क्या खा सकते हैं (जैसे, “आज मैं सलाद, स्टीम्ड सब्ज़ियाँ और ताज़े अंजीर खाने वाला हूँ”)। जो वे खा सकते हैं, वे उसी पर एकाग्र रहते हैं और उसी से अपना पेट भरते हैं। इससे फ़ायदा होता है कि जो वे नहीं खा सकते, उस पर उनका

ध्यान ही नहीं जाता है, ना ही उनका मन ललचाता है। उन्हें जो त्याग करना है, उस पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय मॉन्टेल इस बारे में सोचते हैं कि उन्हें क्या “जोड़ना” है। परिणाम काफ़ी अच्छा होता है।

मेरा एक मित्र टीवी देखने में बहुत ज़्यादा समय बरबाद करने की बुरी आदत छोड़ना चाहता था। उसकी मदद करने के लिए मैंने उससे पूछा कि अगर उसके पास तीन घंटे का ख़ाली समय रहेगा, तो वह क्या करना पसंद करेगा। उसने कहा कि वह अपने बच्चों के साथ ज़्यादा खेलेगा। मैंने उससे यह भी कहा कि वह कोई हॉबी चुन ले, जिसे वह हमेशा से करना चाहता था। उसने फ़ोटोग्राफ़ी को चुना। वह टेक्नोलॉजी-प्रेमी था, इसलिए हाई-टेक एडिटिंग उपकरण ले आया, जिन्हें वह खुशी-खुशी पारिवारिक सैर में उठाकर ले जाता था, ताकि वह अपने बच्चों के बेहतरीन फ़ोटो खींच सके। फिर वह शाम को घंटों उनकी एडिटिंग करके स्लाइड शो और फ़ोटो एलबम बनाता था, जिन्हें देखने में पूरे परिवार को मज़ा आता था। अंत में उन्होंने इकट्ठे समय गुज़ारा, हँसी-मज़ाक़ किया और यह याद किया कि उन्हें कितना मज़ा आया था। चूँकि वह अपने बच्चों और फ़ोटोग्राफ़ी पर बहुत ज़्यादा केंद्रित था, इसलिए अब उसके पास रात को बैठकर टीवी देखने का



ना तो समय था, ना ही इच्छा। उसे अहसास हुआ कि वह टीवी इसलिए देख रहा था, क्योंकि यह व्यस्त कामकाजी दिन के बाद आसान मानसिक पलायन था। टीवी देखने की आदत के बजाय बच्चों के साथ खेलने और अपनी फ़ोटोग्राफ़ी की हॉबी पर काम करने की नई आदत डालने से उसे बहुत मज़ा आया, उसका उत्साह बढ़ा और उसे ज़्यादा अच्छा पुरस्कार मिला।

आप क्या “जोड़ने” का चयन कर सकते हैं, जिससे आपको समृद्ध जीवन अनुभव मिल सकता है?

### **3. पीडीए : जवाबदेही का सार्वजनिक प्रदर्शन करें**

किसी भी सार्वजनिक पद वाले व्यक्ति को शपथ लेते देखें। “मैं शपथ लेता हूँ...” और फिर वह बताता है कि वह अपने चुनाव प्रचार के वादों को कैसे पूरा करेगा। वह जानता है कि सार्वजनिक घोषणा करने के बाद उसे हर उस काम के लिए ज़िम्मेदार ठहराया जाएगा, जो उसके वादों को पूरा नहीं करता है और हर उस काम के लिए उसकी प्रशंसा की जाएगी, जो उसके लक्ष्यों की दिशा में होगा।

किसी नई आदत को मज़बूत बनाना चाहते हैं? लोगों को बता दें। सोशल मीडिया की वजह से आज यह काम जितना आसान है, उतना कभी नहीं रहा।

मैंने एक महिला के बारे में सुना, जिसने अपनी आर्थिक स्थिति को नियंत्रित करने का निर्णय लिया। इसके लिए उसने एक अनोखा तरीका आजमाया। वह दिन में जो भी खर्च करती थी, एक-एक सिक्के के बारे में अपने ब्लॉग में लिखती थी। उसका परिवार, मित्र और बहुत से सहकर्मी उसकी खर्च की आदतों पर नज़र रख रहे थे। निगरानी के लिए इतनी सारी आँखों का परिणाम यह हुआ कि वह पैसों के मामलों में कहीं ज़्यादा ज़िम्मेदार और अनुशासित हो गई।

मैंने एक बार एक सहकर्मी की सिगरेट की आदत छोड़ने में मदद की, क्योंकि मैंने कंपनी में हर व्यक्ति को यह बता दिया : “सुनो! जेल्डा ने सिगरेट छोड़ने का निर्णय लिया है! क्या यह बेहतरीन नहीं है? उसने अभी-अभी अपनी आखिरी सिगरेट पी है!” फिर मैंने उसके क्यूबिकल के बाहर एक बड़ा वॉल कैलेंडर लगा दिया। जब वह सिगरेट नहीं पीती थी, तो हर दिन जेल्डा को कैलेंडर पर एक बड़ा मोटा लाल एक्स खींचना था। सहकर्मी इस पर गौर करने लगे और उसका उत्साह बढ़ाने लगे। चार्ट बड़े

लाल एक्स से भरने लगा और सजीव बन गया। जेल्डा उस चार्ट को नहीं छोड़ना चाहती थी, अपने सहकर्मियों को निराश नहीं करना चाहती थी और खुद हार नहीं मानना चाहती थी। इसलिए उसने सिगरेट छोड़ दी!

अपने परिवार को बताएँ। अपने मित्रों को बताएँ। फ़ेसबुक और ट्विटर पर बताएँ। यह संदेश फैला दें कि आप शक्तिशाली हैं और अपने जीवन के प्रभारी हैं।

## 4. सफलता-साथी खोजें

दो लोग हाथ पकड़कर एक ही लक्ष्य की दिशा में चलें, इससे ज़्यादा शक्तिशाली चीज़ें बहुत कम होती हैं। अपनी सफलता की संभावनाओं को बढ़ाने के लिए कोई सफलता-साथी खोजें, जो आपकी नई आदत को मज़बूत करते समय आपको जवाबदेह रखेगा और आप भी उसके लिए ऐसा ही करेंगे। मिसाल के तौर पर, मेरे एक “पीक-परफ़ॉरमेंस पार्टनर” हैं। हर शुक्रवार को ठीक 11 बजे हम आधा घंटे तक बात करते हैं, जिस दौरान हम अपनी जीत, हार, सुधार, आहा बताते हैं और आवश्यक फ़ीडबैक का आग्रह करते हैं। इस दौरान हम एक-दूसरे को जवाबदेह ठहराते हैं। आप नियमित पैदल चलने, दौड़ने या जिम

जाने के लिए सफलता-साथी बना सकते हैं। आप व्यक्तिगत विकास की पुस्तकों या सकारात्मक विचारों के आदान-प्रदान के लिए भी सफलता-साथी बना सकते हैं।

## 5. प्रतिस्पर्धा और एकजुटता

आपके प्रतिस्पर्धी जज़्बे को जगाने के लिए मित्रतापूर्ण प्रतिस्पर्धा जैसा कुछ नहीं है, ताकि आप एक घमाके के साथ नई आदत में डूब जाएँ। इसका एक उदाहरण देखें। पिछली गर्मी में मैंने हमारे 3,50,000 डैरेनडेली सदस्यों को निरंतरता की चुनौती दी। हमने इसे 90 दिनों का रैवेन रन चैलेंज कहा, जिसका नामकरण साउथ बीच के मशहूर धावक रॉबर्ट “रैवेन” क्राट के नाम पर किया गया था। साउथ बीच, मियामी की सफ़ेद रेत पर रैवेन पिछले पैंतालीस सालों से ज़्यादा समय से आठ मील दौड़ रहे हैं (यह लिखे जाने तक)। इस दौरान उन्होंने एक दिन का भी नागा नहीं किया है (तूफ़ानों में भी, जाँघों के दर्द में भी, टूटी हड्डियों में भी, फूड पॉयज़निंग में भी, निमोनिया और अन्य परिस्थितियों में भी)।

चुनौती सरल थी : 90 दिनों तक हर दिन कम से कम एक मील दौड़ें। देखिए, अगर रैवेन 16,500 से अधिक

दिनों तक आठ मील दौड़ सकते हैं, तो हम 90 दिनों तक एक मील तो दौड़ ही सकते हैं - कोई बहाना नहीं चलेगा।

मैं जानता था कि डैरेनडेली के कई सदस्य इस चुनौती को स्वीकार करेंगे, लेकिन मैंने यह नहीं सोचा था कि ज्यादातर इसे सफलतापूर्वक पूरा कर लेंगे। वास्तव में मैंने अपनी टीम से शर्त लगाई थी कि 10 प्रतिशत भी नब्बे दिन तक इस आदत को कायम नहीं रख पाएँगे। निरंतरता की कमी मानव जाति की कमज़ोर नस है। मैंने जिस चीज़ के बारे में नहीं सोचा था, वह थी प्रतिस्पर्धा की शक्ति और साहचर्य का ईंधन। इसी कारण मेरे अनुमान से तीन गुने से भी ज्यादा लोगों ने सफलतापूर्वक चुनौती पूरी की!

लेकिन जैसे ही प्रतिस्पर्धा खत्म हुई, मैं यह देखकर ठगा रह गया कि व्यायाम की निरंतरता कम होने लगी - प्रतिस्पर्धा के एक महीने बाद यह 60 प्रतिशत से भी ज्यादा कम हो गई। जब हमने एक और प्रतिस्पर्धा आयोजित की, तो संलग्नता और निरंतरता दोबारा बढ़ गई। लोगों के इंजन को चलाने के लिए थोड़ी प्रतिस्पर्धा की ज़रूरत होती है - बदले में उन्हें एक साझा अनुभव, समुदाय का अद्भुत अहसास और मज़ा भी मिलता है।

आप अपने मित्रों, सहकर्मियों या टीम के साथियों के साथ किस तरह की दोस्ताना प्रतिस्पर्धा आयोजित कर

सकते हैं? आप अपनी नई आदत में मज़ेदार प्रतिद्वंद्विता और प्रतिस्पर्धी जज़्बा कैसे डाल सकते हैं?

## 6. जश्न मनाएँ!

“काम में लगे रहने और खेल-कूद में नहीं लगे रहने से जैक ढीला हो जाता है!” यह पीछे फिसलने का नुस्खा है। रास्ते में आपको अपनी जीत का जश्न मनाना चाहिए और आनंद लेना चाहिए। आप लाभ के बिना लगातार त्याग करने से यह काम पूरा नहीं कर पाएँगे। इसलिए आपको हर महीने, हर सप्ताह, हर दिन खुद को देने के लिए छोटे-छोटे पुरस्कार खोजने चाहिए - जैसे यह छोटा सा श्रेय कि आपने एक नए व्यवहार को सफलतापूर्वक कर लिया। शायद टहलना, तनावरहित बाथ या मज़े के लिए कोई चीज़ पढ़ना। ज़्यादा बड़ी उपलब्धियों के लिए मसाज बुक कर लें या अपने प्रिय रेस्तराँ में डिनर लें। वादा करें कि जब आप इंद्रधनुष के अंत में पहुँचेंगे, तो खुद को स्वर्णकलश देंगे।

**परिवर्तन मुश्किल है : वाह!**

एक चीज़ है जो 99 प्रतिशत “असफल” और “सफल” लोगों में आम होती है - वे दोनों ही उन्हीं कामों को करना नापसंद करते हैं। फ़र्क यह है कि सफल लोग अपनी नापसंदगी के बावजूद उन कामों को कर देते हैं। परिवर्तन मुश्किल होता है। इसीलिए लोग अपनी बुरी आदतों का कायाकल्प नहीं करते हैं और इसीलिए इतने सारे लोग अंततः दुखी और अस्वस्थ रहते हैं।

बहरहाल, इस सच्चाई के बारे में जो चीज़ मुझे रोमांचित करती है, वह यह है कि अगर परिवर्तन आसान होता और हर कोई इसे कर लेता, तो यह आपके और मेरे लिए अलग दिखना और असाधारण सफलता पाना ज़्यादा मुश्किल होता। साधारण हमेशा आसान है। असाधारण ही आपको भीड़ से अलग करता है।

जब कोई चीज़ मुश्किल होती है, तो मैं व्यक्तिगत रूप से हमेशा खुश होता हूँ। क्यों? क्योंकि मैं जानता हूँ कि ज़्यादातर लोग वह नहीं करेंगे, जो इस मुश्किल स्थिति में करने की ज़रूरत होती है। इसलिए यह मेरे लिए सबसे आगे क़दम रखना और बढ़त हासिल करना ज़्यादा आसान होगा। मुझे डॉ. मार्टिन लूथर किंग जूनियर के वाकपटुता भरे ये शब्द बहुत पसंद हैं : “किसी इंसान का चरम पैमाना यह नहीं है कि वह आराम और सुविधा के पल में कहाँ

खड़ा होता है, बल्कि यह है कि वह चुनौती के समय में कहाँ खड़ा होता है।” जब आप मुश्किलों, नीरसता और परेशानियों के बावजूद लगन से आगे बढ़ते हैं, तभी आपमें महत्वपूर्ण सुधार होता है और आप प्रतिस्पर्धा से आगे निकलते हैं। अगर यह मुश्किल है, अजीब है या नीरस है, तो होने दें। बस इसे कर दें। और जब आप इसे करते रहेंगे, तो संचयी परिणाम का जादू आपको आकर्षक पुरस्कार देगा।

## धैर्य रखें

जब बात पुरानी बुरी आदतों को छोड़ने और नई आदतें डालने की आती है, तो यह बात हमेशा याद रखें कि आपको खुद के साथ धैर्य रखना होगा। जिन व्यवहारों को आप इस समय बदलने की कोशिश कर रहे हैं, अगर आपने उन्हें बीस, तीस या चालीस साल तक दोहराया है, तो आपको यह उम्मीद रखनी चाहिए कि स्थायी परिणाम देखने से पहले काफ़ी समय और प्रयास लगेगा। विज्ञान बताता है कि कई बार दोहराए गए विचारों और कार्यों के पैटर्न न्यूरो-सिग्नेचर या “ब्रेन प्रूव” यानी मस्तिष्क में खाँचे बना देते हैं।



किसी खास आदत के विचार पैटर्न आपस में जुड़े न्यूरोन्स की एक श्रंखला में जुड़े रहते हैं। उस आदत को ध्यान से पोषण मिलता है। जब हम किसी आदत पर ध्यान देते हैं, तो हम मस्तिष्क के उस खाँचे को सक्रिय कर देते हैं और उस आदत से संबद्ध विचार, इच्छाएँ और कार्य तुरंत सामने आ जाते हैं। सौभाग्य से हमारे मस्तिष्क लचीले होते हैं। जब हम बुरी आदतों पर ध्यान देना छोड़ देते हैं, तो ये खाँचे कमज़ोर हो जाते हैं। जब हम नई आदतें डालते हैं, तो हर दोहराव के साथ हम नए खाँचों को ज़्यादा गहरा बनाते हैं और अगर यह सिलसिला जारी रहे, तो ये नए खाँचे अंततः पिछली आदतों से ज़्यादा शक्तिशाली बन जाएँगे।

नई आदतें डालने (और आपके मस्तिष्क में नए खाँचे बनाने) में समय लगेगा। खुद के साथ धैर्यवान बनें। अगर आप परिवर्तन की गाड़ी से गिर जाते हैं, तो धूल साफ़ करें (खुद को नहीं कोसें!) और दोबारा उस पर चढ़ जाएँ। कोई समस्या नहीं। हम सभी गिरते हैं। बस दोबारा चल दें और दूसरी रणनीति आजमाएँ। अपने समर्पण और निरंतरता की पुष्टि करते रहें। अगर आप लगन से आगे बढ़ते रहते हैं, तो आपको बड़े पुरस्कार मिलेंगे।

पुरस्कार की बात आई है, तो मैं यह बताना चाहूँगा कि अगला अध्याय वह जगह है, जहाँ हम सचमुच भीड़ से अलग हटकर दिखना शुरू करेंगे। यहीं पर बहुगुणित परिणाम सचमुच दिखने लगेगा। आपने पहले तीन अध्यायों की बुनियादी बातों से जो अनुशासित प्रयास लागू किया है, उसका पुरस्कार आपको आगे मिलेगा - बड़ा पुरस्कार!

## संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लें

### संक्षिप्त कार्य क्रम

- अपनी तीन सर्वश्रेष्ठ आदतों को पहचानें - जो आपके अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य तक ले जाने में सहायता करती हैं।
- अपनी तीन बुरी आदतों को पहचानें, जो आपको अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य की दिशा से दूर भटकाती हैं।
- तीन नई आदतों को पहचानें, जिन्हें आपको डालना है, ताकि आप अपने सबसे

**महत्त्वपूर्ण लक्ष्य की दिशा में पटरी पर आ सकें।**

✎ अपनी बुनियादी प्रेरणा को पहचानें। यह पहचानें कि किस चीज़ से आपके जोश को चिंगारी मिलती है, जो बड़े परिणाम हासिल करने के लिए मिलती रहे।

✎ अपनी क्यों-शक्ति का पता लगाएँ। अपने संक्षिप्त, प्रबल और ज़बर्दस्त लक्ष्य तैयार करें।

✎ **लिविंग युअर बेस्ट इयर एवर : अ प्रूवन सिस्टम फ़ॉर एचीविंग बिग गोल्स का इस्तेमाल करके पूरे साल लक्ष्य बनाने और निगरानी करने की प्रतिक्रिया के बारे में मार्गदर्शन लें। इसके लिए [Living Your Best YearEver.com](http://LivingYourBestYearEver.com) वेबसाइट पर जाएँ।**

इन कार्य क्रमों की एडिट हो सकने वाली पीडीएफ़ को डाउनलोड करने के लिए, जिसे आप सीधे अपनी डिवाइस पर भरकर सेव कर सकते हैं,

[THECOMPOUNDEFFECT.COM/  
RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ।

---

## अध्याय 4

### गति

मैं आपका परिचय अपने बहुत अच्छे मित्र से कराना चाहूँगा। यह मित्र बियॉन्स, जेफ़ बेज़ोस, सेरेना विलियम्स, इंद्रा नूयी, लेब्रॉन जेम्स, मेरिल स्ट्रीप और हर अन्य बेहद सफल व्यक्ति के करीब है और यह आपके जीवन पर इतना प्रभाव डालेगा, जितना कोई दूसरा नहीं डाल सकता। मैं आपका परिचय मो या “बिग मो” से कराना चाहूँगा, जैसा मैं उसे प्यार से कहता हूँ। इसमें कोई शक नहीं कि बिग मो सफलता की सबसे शक्तिशाली और रहस्यमयी शक्तियों में से एक है। आप उसे देख नहीं सकते, महसूस नहीं कर सकते, लेकिन आप जान जाते

हैं कि यह कब आपके पास है। आप यह भरोसा नहीं कर सकते कि बिग मो हर बार आपके पास आ जाएगा, लेकिन जब यह आता है - तो वाह! बिग मो आपको सफलता की ऊँचाइयों पर स्थापित कर सकता है। और एक बार जब बिग मो आपके साथ होता है, तो कोई भी किसी तरीके से आपकी बराबरी नहीं कर सकता।

मैं इस अध्याय के बारे में रोमांचित हूँ। जब आप आगे रेखांकित विचारों पर अमल करेंगे, तो आपको उससे हजार गुना (या उससे भी ज़्यादा) बड़ा पुरस्कार मिलेगा, जो आपने इस पुस्तक के लिए चुकाया है। ये विचार बहुत बड़े हैं!

## **बिग मो की शक्ति का दोहन करना**

अगर आपको अपनी हाई-स्कूल की फ़िज़िक्स की क्लास याद है (और आपको होगी, है ना?), तो आपको न्यूटन का पहला नियम भी याद होगा, जिसे निष्क्रियता के नियम के रूप में भी जाना जाता है : निष्क्रिय अवस्था वाली वस्तुएँ निष्क्रिय ही बनी रहती हैं, जब तक कि कोई बाहरी शक्ति उन पर काम नहीं करे। गतिमान वस्तुएँ गति में बनी रहती हैं, जब तक कि कोई बाहरी शक्ति उनकी गति को नहीं

रोक दे। दूसरी तरह से कहें, तो सोफ़ा तोड़ने वालों में आगे भी सोफ़ा तोड़ते रहने की ही प्रवृत्ति होती है। दूसरी ओर, सफल लोग - जो सफल लय में आ जाते हैं - लगातार अपने शरीर को कष्ट देते रहते हैं और अंत में ज़्यादा हासिल करते हैं।

गति बनाना आसान नहीं है, लेकिन जब आप एक बार यह कर लेते हैं, तो फिर आगे जो होता है, वह देखने लायक होता है! क्या आपको याद है, जब आप बचपन में मेरी-गो-राउंड झूले पर खेला करते थे? आपके मित्रों का एक समूह इकट्ठे चढ़ जाता था, इसे वज़न से झुकाता था और फिर चिल्लाता था, जब आप गोल झूले को हिलाने के लिए ज़ोर लगाते थे। स्थिर झूले को चलाने की प्रक्रिया शुरू में बहुत धीमी होती थी। पहला क़दम हमेशा सबसे मुश्किल होता था - इसे स्थिर अवस्था से गतिशील अवस्था में ले जाना। आपको धकाना और खींचना होता था, दर्द भरी आवाज़ें और मुद्राएँ बनानी होती थीं तथा इस प्रयास में अपने पूरे शरीर की पूरी ताक़त लगानी होती थी। एक क़दम, दो क़दम, तीन क़दम - ऐसा लगता था मानो आपकी कोशिश से कोई फ़ायदा नहीं हो रहा है। फिर लंबे और मेहनत भरे प्रयास के बाद आख़िरकार आप इसे थोड़ा गतिशील कर देते थे और इसके साथ दौड़ने लगते थे।

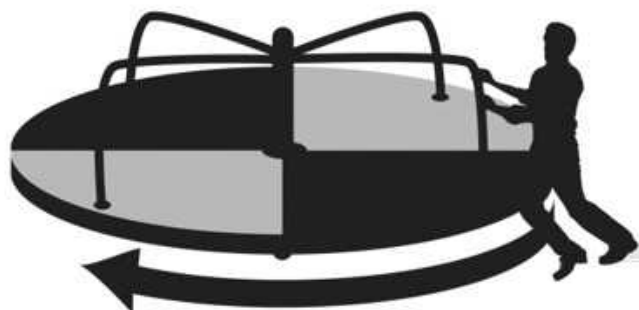
हालाँकि झूला अब चलने लगा था और आप इसे धकाते हुए दौड़ने लगे थे (और आपके मित्र अब ज़्यादा ज़ोर से चिल्लाकर आपका जोश बढ़ा रहे थे), लेकिन अपनी मनचाही गति हासिल करने के लिए आपको ज़्यादा तेज़ दौड़ते रहना होता था और अपनी पूरी ताक़त से इसे अपने पीछे खींचना होता था। आख़िरकार, सफलता! आप कूद जाते थे और अपने मित्रों के साथ अपने चेहरे पर हवा के झोंके का आनंद लेते थे और बाहरी संसार को रंगों के झोंकों में बदलते देखते थे। कुछ समय बाद जब झूला धीमा होने लगता था, तो आप कूद जाते थे और एक मिनट के लिए इसके साथ दौड़ते थे, ताकि इसकी गति दोबारा बढ़ जाए - या आप बस इसे दो अच्छे धक्के दे सकते थे और फिर इस पर कूदकर चढ़ सकते थे। एक बार जब झूला अच्छी तेज़ी से घूमने लगा, तो फिर गति हावी हो गई और इसे चलाए रखना आसान हो गया।

अपने जीवन में परिवर्तन करना भी ऐसा ही होता है। आप एक बार में एक छोटे क़दम, एक गतिविधि से प्रक्रिया शुरू करते हैं। शुरुआत में प्रगति धीमी होती है, लेकिन जब नई आदत शुरू हो जाती है, तो कुछ समय बाद बिग मो पार्टी में शामिल हो जाता है। इसके बाद



आपकी सफलता और परिणाम तेज़ी से चक्रवृद्धि होते हैं।  
[देखें फ़िगर 8।](#)

### फ़िगर 8



**बिग मो को शुरू करने में समय और ऊर्जा  
लगती है, लेकिन इसके साथ सफलता और  
परिणाम तेज़ी से चक्रवृद्धि होते हैं।**

जब कोई रॉकेट शिप उड़ान भरता है, तब भी यही होता है। स्पेस शटल अपनी उड़ान के पहले कुछ मिनटों में इतना ज़्यादा ईंधन खाती है, जितना बाक़ी की यात्रा में नहीं खाती। ऐसा क्यों? क्योंकि इसे गुरुत्वाकर्षण की शक्ति से आज़ाद होना होता है। जब यह ऐसा कर लेती है, तो इसके बाद यह अंतरिक्ष में आराम से यात्रा कर सकती है। मुश्किल हिस्सा? ज़मीन से ऊपर उठना। आपके पुराने तौर-तरीक़े और आपकी पुरानी कंडीशनिंग झूले की

निष्क्रियता या गुरुत्वाकर्षण की शक्ति जैसे हैं। हर चीज़ निष्क्रिय बने रहना चाहती है। आपको निष्क्रियता को तोड़ने और नया काम शुरू करने के लिए बहुत सी ऊर्जा की ज़रूरत होगी। लेकिन एक बार जब आपको गति मिल जाती है, तो आपको रोकना मुश्किल होगा - लगभग असंभव होगा - हालाँकि अब आप काफ़ी कम कोशिशों में काफ़ी ज़्यादा परिणाम हासिल कर रहे हैं।

कभी सोचा है कि सफल लोगों में ज़्यादा सफल बनने की प्रवृत्ति क्यों होती है... अमीर ज़्यादा अमीर क्यों बनते हैं... खुश लोग ज़्यादा खुश क्यों बनते हैं... खुशकिस्मत लोग ज़्यादा खुशकिस्मत क्यों बनते हैं? उनके पास मो है। जब यह आपके पास होता है, तो आपकी लॉटरी लग जाती है।

लेकिन बिग मो समीकरण के दोनों हिस्सों पर काम करता है - यह आपके पक्ष में भी काम कर सकता है और विपक्ष में भी कर सकता है। चूँकि संचयी परिणाम का सिद्धांत हमेशा काम कर रहा है, इसलिए अगर नकारात्मक आदतों को नहीं रोका जाए, तो वे गति पकड़ सकती हैं और “दुर्भाग्यशाली” परिस्थितियों तथा परिणामों की तीव्र गिरावट उत्पन्न कर सकती हैं। अध्याय 1 में हमारे मित्र ब्रैंड का अनुभव यही था। कुछ छोटी-छोटी बुरी आदतों

से उसका वज़न 33 पौंड बढ़ गया और उसे नौकरी व वैवाहिक जीवन में भी तनाव झेलना पड़ा। यह सब उस नकारात्मक गति के कारण हुआ था, जो उन आदतों की बदौलत उत्पन्न हुई थी। निष्क्रियता का नियम कहता है कि निष्क्रिय वस्तुओं में निष्क्रिय बने रहने की प्रवृत्ति होती है - संचयी परिणाम का सिद्धांत आपके ख़िलाफ़ काम कर रहा है। आप सोफ़े पर बैठकर जितने ज़्यादा समय तक नेटिलक्स देखते हैं, आपके लिए उठकर कोई दूसरा काम करना उतना ही ज़्यादा मुश्किल होगा। तो आइए इसी समय शुरू करते हैं!

आप बिग मो को अपने पास कैसे आमंत्रित कर सकते हैं? आपको सबसे पहले तो काम को शुरू करना होता है। आपको वे चीज़ें करके “मैदान” में पहुँचना होता है, जिन पर हमने अब तक बात की है :

- 1) अपने लक्ष्यों और बुनियादी जीवनमूल्यों पर आधारित नए चयन करना
- 2) नए सकारात्मक व्यवहारों या गतिविधियों से इन चयनों पर काम करना
- 3) नई आदतों को स्थापित करने के लिए उन स्वस्थ गतिविधियों को पर्याप्त लंबे समय तक दोहराना
- 4) अपने दैनिक अनुशासनों की दिनचर्या और लय बनाना

5) पर्याप्त लंबे समय तक निरंतर बने रहना

फिर, धमाका! बिग मो आपके दरवाज़े पर लात मारकर घुस आता है (यह एक अच्छी चीज़ है)! और इसके बाद आपको कोई नहीं रोक सकता।

तैराक माइकल फ़ेल्ट्स के बारे में सोचें, जिन्होंने 28 ओलंपिक मेडल जीते (इनमें से 23 स्वर्ण पदक थे!)। उन्होंने यह कैसे किया? अपने कोच बॉब बाउमैन के साथ काम करते हुए फ़ेल्ट्स ने बारह साल में अपनी योग्यताओं को तराशा। मिलकर उन्होंने दिनचर्या और लय बनाई और प्रदर्शन की निरंतरता विकसित की, जिसने फ़ेल्ट्स को सही समय पर गति पकड़ने के लिए तैयार किया - ओलंपिक गेम्स। फ़ेल्ट्स और बाउमैन का सहजीवी संबंध इसके दायरे और महत्वाकांक्षा - और इसकी पूर्ण निश्चितता - के लिए विख्यात है। अभ्यास के मामले में बाउमैन को ऐसी निरंतरता चाहिए थी कि फ़ेल्ट्स की सबसे स्पष्ट यादों में से एक वह है, जब बाउमैन ने एक प्रशिक्षण सत्र में उन्हें 15 मिनट जल्दी जाने की अनुमति दी थी, ताकि वे मिडिल स्कूल के डांस के लिए तैयार हो सकें! यह बारह साल में एक बार की बात थी! कोई हैरानी नहीं कि पूल में फ़ेल्ट्स को हराना इतना मुश्किल था!

शायद आपके पास आईपॉड होगा। आपने कभी उस विकास के बारे में सोचा है, जिसने इस छोटे से यंत्र को इतना सफल बनाया? एपल कंपनी आईपॉड लॉन्च करने से बहुत पहले से मौजूद थी। हालाँकि मैक कंप्यूटरों के काफ़ी वफ़ादार अनुयायी थे, लेकिन कुल पीसी बाज़ार में एपल का प्रतिशत ज़्यादा नहीं था। आईपॉड निश्चित रूप से बाज़ार में उतरने वाला पहला एमपी3 प्लेयर नहीं था( वास्तव में एपल को मैदान में उतरने में देर हो गई थी। लेकिन उनके लिए कोई शक्तिशाली चीज़ हो रही थी : ग्राहकों की निष्ठा कायम रखने के निरंतर प्रयास, उच्च गुणवत्ता के प्रति निरंतर समर्पण, नवाचारी डिज़ाइन और उपयोग में आसानी की दिशा में लगातार मेहनत। उन्होंने एमपी3 प्लेयर को सरल, शानदार, उपयोग में आसान बनाया और इसके बाद उन्होंने मनोरंजक तथा नवाचारी विज्ञापन अभियानों से इसका प्रचार किया। यह कारगर रहा! इसने जनता की नब्ज़ पकड़ ली।

लेकिन आईपॉड रातोंरात सफल नहीं हुआ। जिस साल एपल ने आईपॉड को उतारा, उस साल उनकी आमदनी बढ़ने के बजाय घट गई। पिछले साल आमदनी 30 प्रतिशत बढ़ी थी, जबकि उस साल यह 33 प्रतिशत घट गई। अगले साल भी आमदनी 2 प्रतिशत घटी।

लेकिन उसके अगले साल यह 18 प्रतिशत बढ़ गई। उसके अगले साल 33 प्रतिशत। उसके बाद बिग मो उनका साथ देने के लिए पहुँच गया। तेज़ धमाका करते हुए एपल ने अपनी आमदनी 68 प्रतिशत बढ़ा ली और एमपी3 प्लेयर्स बाज़ार की 70 प्रतिशत से ज़्यादा हिस्सेदारी पर क़ब्ज़ा कर लिया। जैसा आप जानते हैं, इसके बाद से बिग मो उनके स्मार्टफ़ोन (आईफ़ोन) के साथ बाज़ार पर वर्चस्व जमाने में उनकी मदद कर रहा है और डिजिटल म्यूज़िक डिस्ट्रिब्यूशन में भी (आईट्यून्स के साथ)। बिग मो यानी गति ने ही उन्हें पर्सनल कंप्यूटर्स के उनके मूल बाज़ार में भी विकास की दूसरी पारी दी है। जब बिग मो उनके साथ है, तो मुझे हैरानी नहीं होगी, अगर वे दूसरे बाज़ारों में भी विस्तार करते नज़र आएँ।

गूगल कुछ समय तक छोटा और संघर्ष करता सर्च इंजन था। आज अपने खंड में इसकी 90 प्रतिशत से ज़्यादा हिस्सेदारी है। वीडियो शेयर करने वाली वेबसाइट यूट्यूब फ़रवरी 2005 में बनी और उसी साल नवंबर में आधिकारिक रूप से शुरू हुई। लेकिन जब तक उन्होंने “लेज़ी संडे” डिजिटल शॉर्ट को पेश नहीं किया, जो मूलतः *सैटरडे नाइट लाइव* पर प्रसारित हुआ था, तब तक लोग इसे खोजने के लिए बड़ी तादाद में यूट्यूब पर नहीं

गए। वह यूट्यूब वीडियो क्लिप वाइरल हो गई - इसे 5 मिलियन बार देखा गया और इसके बाद एनबीसी ने उनसे इसे हटाने को कहा। क्लिप तो हट गई, लेकिन यूट्यूब के साथ बिग मो आ गया। इसके बाद तो उन्हें पकड़ने का कोई तरीका ही नहीं था - आखिर उनके पास मो था। आज यूट्यूब दूसरी सबसे लोकप्रिय सोशल मीडिया वेबसाइट है और सारे मोबाइल इंटरनेट ट्रैफ़िक के एक तिहाई से अधिक (37 प्रतिशत) के लिए अकेला जिम्मेदार है। गूगल ने यूट्यूब के दो युवा संस्थापकों से संपर्क किया और उनकी कंपनी के साथ उनके मो को खरीदने के लिए उन्हें 1.65 अरब डॉलर दिए। वाह!

माइकल फ़ेल्ट्स, एपल, गूगल और यूट्यूब में क्या समानता है? गति के आने से पहले भी वे वही चीज़ें कर रहे थे और इसके बाद भी वे वही चीज़ें करते रहे। उनकी आदतें, अनुशासन, दिनचर्या और निरंतरता ही वे कुंजियाँ थीं, जिनसे गति का ताला खुला। जब बिग मो उनकी पार्टी में शामिल हो गया, तो इसके बाद उन्हें रोकना संभव नहीं था।

## दिनचर्या की शक्ति

हमारे कुछ सबसे अच्छे इरादे इसलिए असफल हो जाते हैं, क्योंकि हमारे पास क्रियान्वयन का कोई सिस्टम नहीं होता। कोई भी सच्चा और सकारात्मक परिवर्तन तभी हो सकता है, जब आप अपने नए नज़रियों और व्यवहारों को अपनी मासिक, साप्ताहिक और दैनिक दिनचर्याओं में शामिल कर लें। दिनचर्या का मतलब है कोई ऐसी चीज़, जिसे आप हर दिन बिना किसी नागा के करते हैं, ताकि अंततः आप इसे चेतन सोच-विचार के बिना करने लगें, जिस तरह आप ब्रश करते हैं या सीट बेल्ट लगाते हैं। आदतों वाले खंड में हमने जैसा ज़िक्र किया है, अगर आप देखते हैं कि आप किसी क्षेत्र में किसी चीज़ को सफलतापूर्वक कर रहे हैं, तो गौर से देखने पर आपको पता चलेगा कि वह चीज़ संभवतः आपकी दिनचर्या का हिस्सा है। ये दिनचर्याएँ हमारे कार्यों को स्वचालित और प्रभावी बनाकर जीवन के तनाव को कम करती हैं। नए लक्ष्यों तक पहुँचने और नई आदतें डालने के लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँचने में सहायक नई दिनचर्याएँ बनाएँ। इसके बिना काम नहीं चलेगा।

चुनौती जितनी ज़्यादा बड़ी होती है, हमारी दिनचर्याओं को भी उतना ही कठोर होना पड़ता है। कभी सोचा है कि मिलिट्री बूट कैप इतने मुश्किल क्यों होते



हैं - जहाँ तुलनात्मक रूप से छोटे काम बेहद महत्वपूर्ण बन जाते हैं, जैसे बिस्तर जमाना, अपने जूते चमकाना या अटेंशन में खड़े होना? युद्ध में जाने वाले सैनिकों को तैयार करने के लिए दिनचर्याएँ बनाना सबसे प्रभावी तरीका है, ताकि वे सैनिक बेहद दबाव में भी कार्यकुशल, उत्पादक और विश्वसनीय प्रदर्शन कर सकें। बुनियादी प्रशिक्षण के दौरान स्थापित की गई ये दिनचर्याएँ आसान दिखती हैं, लेकिन इतनी सटीक होती हैं कि नरम, भयभीत और लापरवाह किशोर अंततः छरहरे, आत्मविश्वासी, लक्ष्य-संचालित सैनिक बन जाते हैं - वह भी सिर्फ़ आठ से बारह सप्ताह में। उनकी दिनचर्याओं की रिहर्सल इतनी अच्छी तरह कराई जाती है कि ये युवा सैनिक युद्ध के कोलाहल में भी सटीकता से सहज बोध से काम कर सकते हैं। प्रशिक्षण और अभ्यास का यह गहरा स्तर सैनिकों को उनके कर्तव्य के लिए तैयार करता है - आसन्न मृत्यु के जोखिम के बावजूद।

हो सकता है कि आपका जीवन इतना मुश्किल या खतरनाक नहीं हो, लेकिन जब तक आप अपने शेड्यूल में उचित दिनचर्याएँ नहीं बनाएँगे, तब तक आपके जीवन का परिणाम अनियंत्रित और अनावश्यक रूप से मुश्किल हो सकता है। अनुमान लगाने योग्य दैनिक अनुशासनों की

दिनचर्या बना लें, क्योंकि इसी से आप जीवन के युद्ध में विजय हासिल करने के लिए तैयार होते हैं।

गोल्फ़ खिलाड़ी जैक निकलॉस ने शॉट से पहले की दिनचर्या बनाई थी। वे दरअसल अपनी प्रि-शॉट दिनचर्या के लिए मशहूर थे। वे हर शॉट मारने से पहले हमेशा एक तरह का “डांस” करते थे - मानसिक और शारीरिक क्रदमों की स्वचालित श्रंखला - जिससे वे पूरी तरह एकाग्र हो जाते थे और शॉट मारने के लिए तैयार हो जाते थे। जैक गेंद के पीछे से शुरू करते थे और फिर गेंद तथा लक्ष्य के बीच एक-दो जगहें चुन लेते थे। जब वे चलकर गेंद के पास आते थे, तो वे पहली चीज़ यह करते थे कि अपने क्लब के मुँह को अपने मध्यवर्ती लक्ष्य की सीध में लाते थे। वे अपने पैरों को तब तक सही जगह पर नहीं जमाते थे, जब तक उन्हें यह विश्वास नहीं हो जाए कि उनके क्लब का मुँह सही दिशा में है। फिर वे अपने पैरों को सही तरीके से जमाते थे। वहाँ से वे अपने क्लब को हिलाते थे और अपने लक्ष्य को देखते थे, फिर अपने मध्यवर्ती लक्ष्य को देखते थे और फिर वे गोल्फ़ क्लब को देखते थे। वे इस पूरी प्रक्रिया को दोहराते थे। तभी, और केवल तभी, वे गेंद को मारते थे।

एक महत्वपूर्ण प्रतिस्पर्धा में एक मनोवैज्ञानिक ने निकलॉस की टाइमिंग का हिसाब रखा। जिस पल वे अपने बैग से क्लब बाहर निकालते हैं, उसके बाद गेंद मारने में उन्हें हर बार कितना समय लगा? आपको पता है, क्या हुआ? हर शॉट में, पहले टी से अठारहवें ग्रीन तक, जैक की दिनचर्या की टाइमिंग में कभी एक सेकेंड से ज़्यादा का अंतर नहीं हुआ। यह आश्चर्यजनक है! उसी मनोवैज्ञानिक ने 1996 मास्टर्स के दौरान ग्रेग नॉर्मन की टाइमिंग का हिसाब रखा, जिसमें वे दुर्भाग्य से हार गए। देखिए, चक्र के आगे बढ़ने के साथ-साथ उनकी शॉट से पहले की दिनचर्या में लगने वाला समय कम होने लगा। उनकी दिनचर्या में अंतर आने से उनकी लय और निरंतरता पर फ़र्क पड़ा। वे कभी गति नहीं पकड़ पाए। जिस पल नॉर्मन ने अपनी दिनचर्या बदली, उनका प्रदर्शन अनिश्चित हो गया और उनके परिणाम भी।

फुटबॉल को किक करने वाले भी किक से पहले की दिनचर्या को महत्व देते हैं, जिससे वे उस प्रक्रिया के तालमेल में आ जाते हैं, जो उन्होंने हज़ारों बार दोहराई है। समय के दबाव में जब किक लेने से पहले की अनुमान योग्य दिनचर्या का अनुसरण नहीं किया जाता है, तो उनका प्रदर्शन बहुत कमज़ोर होता है। पायलट

हवाई जहाज़ उड़ाने से पहले जाँच सूची से गुज़रते हैं। भले ही किसी पायलट ने हज़ारों घंटे विमान उड़ाया हो और पिछली मंज़िल से विमान “आदर्श” प्रदर्शन समीक्षा के साथ आया हो, लेकिन इसके बावजूद पायलट बिना किसी अपवाद के हर बार प्रि-फ़्लाइट जाँच सूची से गुज़रता है। इससे ना सिर्फ़ विमान तैयार होता है, बल्कि इससे भी अहम बात, पायलट भी अपने आने वाले प्रदर्शन के लिए तैयार और एकाग्र हो जाता है।

मैंने बहुत से बेहद सफल लोगों और व्यावसायिक लीडर्स के साथ काम किया है। मैंने गौर किया है कि उनमें ना सिर्फ़ अच्छी आदतें होती हैं, बल्कि उनमें से प्रत्येक ने अपने दैनिक अनुशासनों के लिए निरंतर दिनचर्या बनाई है। यह एकमात्र तरीका है, जिससे हममें से कोई भविष्यसूचक ढंग से अपने व्यवहार को नियंत्रित कर सकता है। इससे बचने का कोई उपाय नहीं है। अच्छी आदतों और अनुशासनों के आधार पर बनी दिनचर्या सबसे सफल लोगों को बाक़ी लोगों से अलग करती हैं। दिनचर्या बेहद शक्तिशाली होती है।

लाभकारी और प्रभावी दिनचर्या बनाने के लिए आपको सबसे पहले तो यह निर्णय लेना होगा कि आप किन व्यवहारों और आदतों पर अमल करना चाहते हैं।

एक पल का समय लेकर अध्याय 3 से अपने लक्ष्यों की समीक्षा करें, साथ ही उन व्यवहारों पर भी नज़र डालें, जिन्हें आप जोड़ना और घटाना चाहते हैं। अब जैक निकलॉस बनने की आपकी बारी है और आपको अपने शॉट से पहले की सर्वश्रेष्ठ दिनचर्या का अनुमान लगाना है। इस बारे में संकल्पवान बनें कि इसमें कौन से घटक होंगे। मान लें कि आपने सुबह की दिनचर्या तय कर ली है। अब मैं चाहता हूँ कि आगामी निर्णय तक आप इसे काँसे की मूर्ति की तरह ठोस और स्थिर बना लें। आप सुबह सोकर उठते हैं। आप इसे करते हैं - कोई बहस नहीं। अगर कोई व्यक्ति या कोई चीज़ बाधा डालती है, तो आप दोबारा शुरू से शुरू करते हैं, ताकि आप आने वाले प्रदर्शन की सही नींव रख सकें।

## **अपने दिन के दोनों सिरों की दिनचर्याएँ बनाएँ**

विश्व-स्तरीय प्रयासों की कुंजी यह है कि आप अपने प्रदर्शन को विश्व-स्तरीय दिनचर्याओं के आस-पास बनाएँ। आपके कामकाजी दिन के बीच में आपके सामने क्या आएगा, यह भविष्यवाणी करना या नियंत्रण करना मुश्किल है, यहाँ तक कि निरर्थक भी है। लेकिन आप

लगभग हमेशा इस बात को नियंत्रित कर सकते हैं कि आपका दिन कैसे शुरू और खत्म हो। मेरे पास दोनों समय की दिनचर्याएँ हैं - सुबह की भी और रात की भी। मैं इन दोनों के पहलू आपको बताऊँगा, ताकि आपको विचार मिल जाएँ और आप अपने नए व्यवहारों को अनुशासित दिनचर्याओं में ढालने की शक्ति व महत्त्व को ज़्यादा अच्छी तरह समझ सकें। मैंने सबसे पहले तो अपने लक्ष्यों को दिमाग में रखा और इसके बाद मैंने अपने व्यवहार और दिनचर्याओं को उसी अनुरूप ढाला। जब मैं बताता हूँ कि मेरे लिए क्या कारगर है, तो आपको शायद समझ आ जाएगा कि आपको कौन सी रणनीतियाँ आज़मानी चाहिए...

## **उठें और चमकें**

मेरी प्रातःकालीन दिनचर्या जैक निकलॉस की शॉट से पहले की तैयारी जैसी है( यह मुझे पूरे दिन के लिए तैयार करती है। चूँकि यह हर सुबह होती है, इसलिए इस बारे में मैं कोई सवाल नहीं करता, बहाने नहीं बनाता और मुझे इस बारे में सोचना भी नहीं पड़ता। मेरा आईफ़ोन अलार्म सुबह 5 बजे बजता है (स्वीकारोक्ति : कई बार, 5.30

पर) और मैं स्नूज़ बटन दबाता हूँ। मैं जानता हूँ कि इसके बाद मेरे पास आठ मिनट हैं। उन आठ मिनटों में मैं तीन चीज़ें करता हूँ : सबसे पहले तो मैं उस हर चीज़ के बारे में सोचता हूँ, जिसके लिए मैं कृतज्ञ हूँ। मैं अपने मन को प्रचुरता के सामंजस्य में लाता हूँ। आपके पास जो पहले से है, जब आप उसके प्रति कृतज्ञता की भावना से अपना दिन शुरू करते हैं, तो आप पर संसार की दृष्टि, क्रिया और प्रतिक्रिया बदल जाती है। मैं जो दूसरी चीज़ करता हूँ, वह आपको थोड़ी अजीब लग सकती है - मैं किसी को प्रेम भेजता हूँ। प्रेम पाने का तरीका प्रेम देना है और मैं जो एक चीज़ ज़्यादा चाहता हूँ, वह है प्रेम। मैं एक व्यक्ति के बारे में सोचकर प्रेम भेजता हूँ। वह कोई भी हो सकता है (कोई मित्र, रिश्तेदार, सहकर्मी या सुपरबाज़ार में मिला कोई व्यक्ति - इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता), और फिर मैं उसके प्रति सारी अच्छाई की कल्पना करके उसे प्रेम भेजता हूँ। कुछ लोग इसे आशीर्वाद, दुआ या प्रार्थना कहेंगे। मैं इसे मानसिक प्रेमपत्र कहता हूँ। तीसरी चीज़, मैं अपने नंबर वन लक्ष्य के बारे में सोचता हूँ और तय करता हूँ कि मैं उस दिन इसके ज़्यादा करीब पहुँचने के लिए कौन सी तीन चीज़ें करूँगा। मिसाल के तौर पर, यह लिखते वक़्त मेरा नंबर वन लक्ष्य है अपने वैवाहिक जीवन में प्रेम

और अंतरंगता को गहरा करना। हर सुबह मैं तीन चीज़ों की योजना बनाता हूँ, जिनसे मेरी पत्नी यह महसूस करे कि मैं उससे प्रेम करता हूँ, उसका सम्मान करता हूँ और वह सुंदर है।

जब मैं उठता हूँ, तो मैं कॉफ़ी बनने रख देता हूँ और इसके बनते वक़्त मैं लगभग दस मिनट तक शारीरिक स्ट्रेचिंग करता हूँ - इसे मैंने डॉ. ओज़ से सीखा है। अगर आपने जीवन भर वज़न उठाए हैं, जैसे मैंने उठाए हैं, तो आपका शरीर अकड़ जाता है। मुझे अहसास हुआ कि अगर मैं अपने जीवन में ज़्यादा स्ट्रेचिंग को शामिल करना चाहता हूँ, तो इसका एकमात्र तरीक़ा यह है कि मैं इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लूँ। मुझे यह तय करना था कि मैं इसे अपने शेड्यूल में कहाँ रख सकता हूँ - और कॉफ़ी बनने वाला समय भी किसी दूसरे समय जितना अच्छा है।

एक बार जब मैं स्ट्रेचिंग पूरी कर लेता हूँ और अपना कॉफ़ी का कप उठा लेता हूँ, तो फिर मैं अपनी प्रिय कुर्सी पर बैठकर डैरेनडेली को देखता हूँ (हाँ, मैं अपने खुद की डैरेनडेली को देखता हूँ!)। इसके बाद मैं अपने आईफ़ोन में तीस मिनट का अलार्म लगाता हूँ (ना इससे कम, ना ज़्यादा) और इस दौरान कोई सकारात्मक व ज्ञानवर्धक



चीज़ पढ़ता हूँ। जब अलार्म बजता है, तो मैं अपना सबसे महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट लेता हूँ और इस पर 90 मिनट तक पूरी एकाग्रता से काम करता हूँ (गौर करें कि मैंने अब तक ई-मेल नहीं खोला है)। फिर हर सुबह 7 बजे मेरा कैलिब्रेशन अपॉइंटमेंट होता है। यह मेरे कैलेंडर में हर दिन होता है, जहाँ मैं अपने दिन को सही दिशा में ढालने के लिए पंद्रह मिनट का समय लेता हूँ। यहाँ मैं अपने तीन सबसे महत्वपूर्ण एकवर्षीय और पंचवर्षीय लक्ष्यों को देखता हूँ, उस तिमाही के मुख्य लक्ष्यों पर नज़र डालता हूँ, और उस सप्ताह तथा महीने के अपने शीर्ष लक्ष्य का अवलोकन करता हूँ। फिर कैलिब्रेशन अपॉइंटमेंट का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा आता है : मैं उस दिन के लिए अपनी तीन शीर्ष और सबसे मूल्यवान प्राथमिकताओं की समीक्षा करता हूँ या उन्हें तय करता हूँ और पूछता हूँ, “अगर मैं आज केवल तीन काम कर सकूँ, तो वे कौन से काम होंगे, जो बड़े लक्ष्यों के करीब पहुँचने में मुझे सबसे बड़े परिणाम देंगे?” तब और केवल तभी मैं ई-मेल खोलता हूँ और अपनी बाकी टीम को काम सौंपता हूँ, ताकि उनका दिन शुरू हो जाए। फिर मैं जल्दी से अपना ई-मेल बंद करता हूँ और अपनी सबसे मूल्यवान प्राथमिकताओं पर काम करने लगता हूँ।

इसके बाद का दिन लाखों अलग-अलग आकार ले सकता है, लेकिन जब तक मैं अपनी सुबह की दिनचर्या पूरी कर लेता हूँ, तब तक ज़्यादातर मुख्य विषय निपट जाते हैं, जिनका अभ्यास करने की मुझे ज़रूरत है। इससे मैं ज़्यादा ऊँचे स्तर पर प्रदर्शन करने के लिए तैयार हो जाता हूँ। यह तब नहीं होता, अगर मैं हर दिन को अलग-अलग तरीके से शुरू करता - या इससे भी बदतर, बुरी आदतों के समूह के साथ शुरू करता।

## मीठे सपने

शाम को मैं “हिसाब मिलाना” पसंद करता हूँ - यह एक ऐसी चीज़ है, जो मैंने जवानी में वेटर का काम करते समय सीखी थी। हमारे घर जाने से पहले हमें हिसाब मिलाना पड़ता था, यानी अपनी सारी रसीदें, क्रेडिट कार्ड स्लिप और नक़दी जमा करनी होती थी। हर चीज़ सही होनी चाहिए थी, वरना बड़ी मुश्किल होती थी!

अपने दिन के प्रदर्शन का हिसाब मिलाना महत्वपूर्ण है। उस दिन की आपने जो योजना बनाई थी, उसकी तुलना में यह कैसा रहा? क्या इसका कोई हिस्सा बचा है, जिसे आपको कल की योजना में शामिल करने की

ज़रूरत है? आज जो हुआ, उसके आधार पर क्या कल कोई और चीज़ जोड़ने की ज़रूरत है? अब क्या महत्वपूर्ण नहीं है और उसे हटा देना चाहिए? इसके अलावा, मैं उस दिन आए किसी भी नए विचार या ज्ञान को अपने जर्नल में लिखता हूँ - इस तरह मेरे पास अविश्वसनीय विचारों, जानकारियों और रणनीतियों के चालीस से ज़्यादा जर्नल इकट्ठे हो चुके हैं। अंत में, सोने जाने से पहले मैं किसी प्रेरक पुस्तक के कम से कम दस पेज पढ़ना पसंद करता हूँ। मैं जानता हूँ कि सोने से पहले मैं जिस आखिरी जानकारी को ग्रहण करता हूँ, मस्तिष्क उसकी प्रोसेसिंग करता रहता है, इसलिए मैं चाहता हूँ कि मेरा ध्यान किसी सृजनात्मक चीज़ पर केंद्रित रहे जो मेरे लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं की दिशा में प्रगति करने में मदद करे। बस इतना ही। पूरे दिन भले ही नरक के द्वार खुल जाएँ, लेकिन चूँकि मैं इसके दोनों सिरों को नियंत्रित करता हूँ, इसलिए मैं जानता हूँ कि मेरी शुरुआत और अंत मज़बूत होगा।

## इसे हिला दें

बीच-बीच में मैं अपनी दिनचर्याओं में बाधा डालना पसंद करता हूँ। इसके बिना जीवन नीरस हो जाएगा और मैं स्थिर हो जाऊँगा। वज़न उठाने का वर्क आउट इसका आदर्श उदाहरण है। जब मैं हर सप्ताह एक ही तरह की गतिविधियों से एक ही समय पर व्यायाम करता हूँ, तो कुछ समय बाद मेरा शरीर चक्रवृद्धि परिणाम दिखाना छोड़ देता है। मैं बोर हो जाता हूँ, मेरा जोश कम हो जाता है और बिग मो दूर चला जाता है। इसीलिए इसे अदल-बदलकर करना, खुद को नए तरीकों से चुनौती देना और अपने अनुभव को तरोताज़ा करना महत्वपूर्ण है!

हाल-फ़िलहाल मैं अपने जीवन में ज़्यादा साहसिक रोमांच यानी एडवेंचर शामिल करने पर काम कर रहा हूँ। मैं किसी ऐसी चीज़ को करने के साप्ताहिक, मासिक और वार्षिक लक्ष्य तय करता हूँ, जो मैं आम तौर पर नहीं करता हूँ। ज़्यादातर बार यह धरती हिलाने वाली चीज़ नहीं होती, बल्कि सामान्य सी चीज़ होती है, जैसे अलग तरह का भोजन करना, किसी क्लास में जाना, किसी नई जगह की यात्रा करना या नए लोगों से मिलने के लिए किसी क्लब का सदस्य बनना। गति के इस परिवर्तन से मैं जीवंत महसूस करता हूँ, मेरा जोश दोबारा जाग जाता है और मुझे नए दृष्टिकोणों के अवसर मिलते हैं।

अपनी दिनचर्याओं पर नज़र डालें। अगर कोई चीज़ पहले आपको ऊर्जावान बनाती थी, लेकिन अब पुरानी हो गई है और शक्तिशाली परिणाम नहीं दे रही है, तो इसकी अदला-बदली कर लें।

## **लय में आएँ : अपना नया खाँचा खोजना**

जब आपके दैनिक अनुशासन दिनचर्या बन जाते हैं, तो आप चाहते हैं कि इन क़दमों की श्रृंखला से लय बन जाए। जब आपके अनुशासन और कार्य नियमित साप्ताहिक, मासिक, तिमाही और वार्षिक लय में थिरकते हैं, तो यह बिग मो के स्वागत के लिए सामने वाले दरवाज़े पर लाल गलीचा बिछाने की तरह होता है।

यह भाप के इंजन के पहियों जैसा होता है। जब इंजन स्थिर होता है, तो इसे बहुत छोटी चीज़ आगे बढ़ने से रोके रख सकती है - सामने वाले पहिए के नीचे लकड़ी का एक इंच का टुकड़ा रखने से भी यह काम हो जाएगा। पहियों को हिलाने के लिए भाप की अविश्वसनीय मात्रा की ज़रूरत होती है, जिससे पिस्टन हिलें और मशीनें सक्रिय होकर गति दें। यह धीमी प्रक्रिया है। लेकिन जब ट्रेन चलने लगती है, तो कुछ समय बाद पहिये लय में आ

जाते हैं। अगर दबाव निरंतर बना रहे, तो ट्रेन गति पकड़ लेती है और फिर देखें! 55 मील प्रति घंटे की गति से वह ट्रेन पाँच फुट स्टील के सहारे वाली कंक्रीट की दीवार को तोड़ने के बाद भी चलती रह सकती है। ना रुकने वाले इंजन के रूप में अपनी सफलता की तसवीर देखें। इससे आप अपनी लय में आने के लिए उत्साहित हो सकते हैं।  
[देखें फ़िगर 9।](#)

### फ़िगर 9



**जब आपके अनुशासन और कार्य लय बना लेते हैं, तो आप बिग मो का स्वागत करते हैं।**

अपनी दैनिक लय के अलावा मैं आगे की योजना भी बनाता हूँ। मिसाल के तौर पर, मेरा एक लक्ष्य वैवाहिक

जीवन के प्रेम और अंतरंगता को गहरा करना है। इसके लिए मैंने एक साप्ताहिक, मासिक, और तिमाही लय शेड्यूल तैयार किया है। मैं जानता हूँ कि यह आपको ज़्यादा रोमांटिक नहीं लगेगा। लेकिन शायद आपने गौर किया होगा कि अगर आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण कोई चीज़ आपके कैलेंडर में नहीं हो, तो यह प्रायः नहीं हो पाती है, है ना? निश्चित रूप से उतनी नियमितता से तो नहीं, जिससे आप किसी तरह की लय में आ सकें।

यह इस तरह होता है। हर शुक्रवार की रात “डेट नाइट” होती है। जॉर्जिया और मैं मिलकर कोई खास चीज़ करते हैं या बाहर जाते हैं। शाम को 6 बजे हम दोनों के ही आईफ़ोन पर अलार्म बजता है और हम चाहे जो कर रहे हों, डेट नाइट शुरू हो जाती है! हर शनिवार को एफ़डी होता है (फ़ैमिली डे) - जिसका मतलब है कोई काम नहीं। बुनियादी तौर पर शुक्रवार शाम को सूरज डूबने से लेकर रविवार सुबह सूरज उगने तक का समय हम विवाह और परिवार के नाम करते हैं। अगर आप ये सीमाएँ तय नहीं करते हैं, तो एक दिन अगले दिन का अतिक्रमण करने लगता है। दुर्भाग्य से, इस चक्कर में जिन लोगों को धकाकर दूर किया जाता है, वे अक्सर हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण होते हैं।

हर रविवार को शाम 6 बजे हमारी संबंध समीक्षा बैठक होती है। यह अभ्यास मैंने संबंध विशेषज्ञ लिंडा और रिचर्ड आयर से सीखा है। इस बैठक में हम पिछले सप्ताह की जीतों और हारों पर बातचीत करते हैं और यह भी तय करते हैं कि हमें अपने संबंध में कौन से फेरबदल करने की ज़रूरत है। हम एक-दूसरे को कुछ चीज़ें बताकर बातचीत शुरू करते हैं। हम पिछले सप्ताह सामने वाले के अच्छे कामों की प्रशंसा से शुरू करते हैं - अच्छी चीज़ों से शुरूआत करना अच्छा रहता है। फिर मेरे मित्र जैक कैनफ़ील्ड के विचार का इस्तेमाल करके हम एक-दूसरे से पूछते हैं, “एक से लेकर दस तक के पैमाने पर (दस सर्वश्रेष्ठ है), आप इस सप्ताह हमारे संबंध को क्या रेटिंग देंगे?” इससे जीत और हार की बातचीत प्रवाहित होती है! फिर हम इस बारे में बातचीत करते हैं कि कौन से फेरबदल करने की ज़रूरत है। यह सिलसिला इस सवाल से शुरू होता है : “आपके अनुभव को दस बनाने के लिए किस चीज़ की ज़रूरत होगी?” बातचीत के अंत में हम दोनों को ही महसूस होता है कि हमारी बात सुन ली गई है। हम यह महसूस करते हैं कि हमें मान्यता मिल गई है और हमने अगले सप्ताह के बारे में अपने विचार और इच्छाएँ पहले ही स्पष्ट कर दी हैं। यह काफ़ी अविश्वसनीय प्रक्रिया है। मैं



इसकी बहुत अनुशंसा करता हूँ... बशर्ते आप हिम्मत कर पाएँ!

हर महीने जॉर्जिया और मैं कोई अनूठी और यादगार चीज़ भी तय करते हैं। जिम रॉन ने मुझे सिखाया था कि जीवन और कुछ नहीं, अनुभवों का संग्रह है। हमारा लक्ष्य अच्छे अनुभवों की संख्या और गहनता को बढ़ाना होना चाहिए। महीने में एक बार हम कोई ऐसी चीज़ करने की कोशिश करते हैं, जिससे कोई बहुत यादगार अनुभव बने। यह पहाड़ों की सैर, एडवेंचर हाइक, किसी नए शानदार रेस्तराँ में जाना या खाड़ी में नाव चलाना हो सकता है - जो भी हो। बस यह सामान्य से अलग होना चाहिए, जिसका अनुभव बहुत अच्छा हो और जिसकी अमिट याद हो।

हर तीन महीने में हम दो-तीन दिन की यात्रा की योजना बनाते हैं। मैं अपने सभी लक्ष्यों और जीवन पैटर्न्स की तिमाही समीक्षा करना पसंद करता हूँ। यह गहरी जाँच करने के लिए बेहतरीन समय होता है कि हमारे संबंध कितने अच्छे चल रहे हैं। फिर हमारी खास यात्रा वैकेशन होती है, साथ ही हमारी छुट्टी मनाने की परिपाटी, नववर्ष की हाइक और लक्ष्य तय करने की परंपरा। आप देख सकते हैं कि जब इस सबको शेड्यूल में शामिल कर लिया जाता है, तो आपको इस बारे में सोचने की ज़रूरत

ही नहीं होती है कि आपको क्या करना चाहिए। हर चीज़ स्वाभाविक रूप से होती है। हमने एक लय बना ली है, जो हमें गति देती है।

## **अपनी लय को रजिस्टर में लिखना**

मैं आपको एक ऐसी चीज़ बताना चाहता हूँ, जिसे मैंने खुद के लिए बनाया है, जिससे मुझे किसी नए व्यवहार की लय की निगरानी करने में मदद मिलती है। मैं इसे अपना “रिद्ध रजिस्टर” कहता हूँ और मैं सोचता हूँ कि यह आपके लिए भी बहुत उपयोगी होगा। इस पुस्तक में मैं आपको निगरानी के महत्त्व के बारे में पहले ही बता चुका हूँ, जो आपको याद होगा।

### **फ़िगर 10**



दिशा में बढ़ने के लिए किसी भी तय व्यवहार पर काम करना हो - आपको यह निगरानी करनी चाहिए कि आप लय स्थापित कर रहे हैं या नहीं। देखें फ़िगर 10।

आप [TheCompoundEffect.com/Resource](http://TheCompoundEffect.com/Resource) पर साप्ताहिक रिद्ध रजिस्टर की प्रति डाउनलोड कर सकते हैं। यह *लिविंग युअर बेस्ट इयर एवर जनरल* का भी हिस्सा है ([LivingYourBestYearEver.com](http://LivingYourBestYearEver.com))।

## जीवन की लय

जब लोग सकारात्मक दिशा में नया प्रयास करते हैं, तो वे शुरूआत में लगभग हमेशा उसकी अति कर देते हैं। ज़ाहिर है, मैं चाहता हूँ कि आप सफलता की लय तय करने के बारे में रोमांचित महसूस करें, लेकिन आपको एक ऐसी दिनचर्या बनानी चाहिए, जिसकी मदद से आप उस सकारात्मक काम को बिना पुनर्विचार या समझौते के लंबे समय तक कर सकें। मैं नहीं चाहता कि आप उन दिनचर्याओं के बारे में सोचें, जिन्हें आप इस सप्ताह, महीने या अगले नब्बे दिन तक कर सकते हों। मैं चाहता हूँ कि आप उस बारे में सोचें, जिसे आप जीवन भर कर सकते

हों। संचयी परिणाम - वे सकारात्मक परिणाम जिनका आप अपने जीवन में अनुभव करना चाहते हैं - स्मार्ट चयनों (और कार्यों) से मिलते हैं, जिन्हें लंबे समय तक निरंतरता से दोहराया जाए। जब आप हर दिन सही क़दम उठाते हैं, तो आप जीत जाते हैं। लेकिन बहुत जल्दी बहुत ज़्यादा की कोशिश करने का मतलब यह है कि आप खुद को असफलता की कगार पर पहुँचा रहे हैं।

मेरे एक मित्र (जो अपना नाम गोपनीय रखना चाहता है) ने सोशल मीडिया पर पोस्ट हुई अपनी तसवीर देखने के बाद फ़िट होने का निर्णय लिया। उसके लिए यह जीवनशैली का भारी परिवर्तन था। अपनी नौकरी में उसे दिन भर में कम से कम बारह घंटे बैठना होता है और उसे व्यायाम से नफ़रत है। उसने स्पष्ट किया कि पहले वह कुछ बर्तनों का इस्तेमाल करने से बचता था या उन फ़ाइलों को उठाने से कतराता था, अगर इस काम के लिए उसे झुकना या उकड़ूँ बैठना होता था - शारीरिक गतिविधि से उसे इतना कष्ट होता था। इसके बावजूद उसने फ़िट होने का संकल्प ले लिया। उसने ताबड़तोड़ एक जिम की सदस्यता ले ली, एक पर्सनल ट्रेनर नियुक्त किया और एक दिन में दो घंटे वर्क आउट करने लगा - सप्ताह में पाँच दिन। मैंने कहा, “रिचर्ड (आइए उसका यह

नाम रख लेते हैं), तुम ग़लती कर रहे हो। तुम इस समर्पण को कायम नहीं रख पाओगे और अंततः इसे करना छोड़ दोगे। तुम असफलता को आमंत्रित कर रहे हो।” उसने मुझे आश्चर्य किया कि अब वह हमेशा-हमेशा के लिए बदल गया है। यहाँ तक कि उसके प्रशिक्षक ने भी इसी गहरे दबाव की तरफ़दारी की। रिचर्ड ने कहा, “मैं समर्पित हूँ, मैं अपने एब्स देखना चाहता हूँ।”

मैंने उससे पूछा, “रिचर्ड, तुम्हारा असली लक्ष्य क्या है?” मैं जानता था कि वह मेन्स फ़िटनेस मैग्ज़ीन के कवर पर अपनी फ़ोटो नहीं देखना चाहता था।

“मैं छरहरा होना चाहता हूँ। मैं स्वस्थ होना चाहता हूँ,” उसने कहा। मैंने पूछा, “क्यों?” उसने जवाब दिया, “मैं स्फूर्ति चाहता हूँ। मैं इस संसार में इतने लंबे समय रहना चाहता हूँ कि अपने बच्चों के बच्चों को होते देख सकूँ।” ये उसकी असली प्रेरणाएँ थीं, जो सही थीं। रिचर्ड यह काम लंबे समय तक करना चाहता था। इसका मतलब था कि वह बिकिनी सीज़न के लिए फ़िट नहीं होना चाहता था, बल्कि लंबे समय तक फ़िट रहना चाहता था।

मैंने कहा, “ठीक है, तुमने मुझे विश्वास दिला दिया। लेकिन फिर भी तुम इसकी अति कर रहे हो। आज से दो-

तीन महीने बाद तुम यह कहोगे, 'आज मेरे पास वर्क आउट के लिए दो घंटे का समय नहीं है, इसलिए मुझे लगता है कि मैं आज यह नहीं कर सकता।' इसके बाद यह तुम्हारे साथ-साथ बार-बार होगा। एक सप्ताह में पाँच दिन का वर्क आउट घटकर दो या तीन दिन का हो जाएगा और तुम्हारा उत्साह ठंडा पड़ जाएगा। जल्दी ही यह खत्म हो जाएगा। मैं जानता हूँ कि तुम इस वक़्त सचमुच उत्साहित हो, इसलिए चलो यह करते हैं : हाल-फ़िलहाल तुम इसे सप्ताह में पाँच दिन दो-दो घंटे करो (निष्क्रियता से सक्रियता में आने के लिए पहियों को घुमाने में बहुत सारी भाप की ज़रूरत होती है), लेकिन यह काम दो-तीन महीने से ज़्यादा मत करना। मैं चाहता हूँ कि इसके बाद तुम इसका समय कम करके एक घंटे या सवा घंटा कर दो। तुम तब भी सप्ताह में पाँच दिन वर्क आउट कर सकते हो, लेकिन मेरी सलाह है कि तुम इसे भी घटाकर चार दिन कर दो। यह दिनचर्या दो-तीन महीने चलने देना। फिर मैं चाहता हूँ कि तुम हर सप्ताह न्यूनतम तीन दिन तक हर दिन एक घंटे वर्कआउट करने का लक्ष्य रखो। अगर तुम अतिरिक्त ऊर्जावान महसूस करो, तो चार दिन कर लेना। मैं तुम्हें इसी योजना के हिसाब से वर्कआउट करने की सलाह देता हूँ, क्योंकि अगर तुम कोई ऐसी चीज़ नहीं

करते हो, जिसे तुम क़ायम रख सको, तो कुछ समय बाद तुम इसे करोगे ही नहीं।”

मुझे उसे यह समझाने में बहुत संघर्ष करना पड़ा, क्योंकि उस पल वह बहुत ज़्यादा उत्साहित था। वह सोच रहा था कि वह जीवन भर अपनी नई दिनचर्या पर चल सकता है। जिस इंसान ने कभी वर्क आउट नहीं किया, उसके लिए सप्ताह में पाँच दिन, हर दिन दो घंटे वर्क आउट शुरू करना शर्तिया अंधी गली है। आपको एक ऐसी योजना बनानी चाहिए, जिस पर आप पाँच सप्ताह या पाँच महीने नहीं, बल्कि पचास वर्षों तक चल सकें। शुरू में ज़्यादा प्रयास करना तो ठीक है, लेकिन जब आपको सुरंग के अंत में रोशनी दिखाई देने लगे, तो आप इसमें कटौती शुरू कर सकते हैं। आप एक सप्ताह में कुछ दिन पैतालीस मिनट से एक घंटे का समय हमेशा निकाल सकते हैं, लेकिन सप्ताह में पाँच दिन तक दो घंटे का समय निकालने की दिनचर्या मुश्किल है। इसे कारगर बनाना कभी संभव नहीं होगा। याद रखें, निरंतरता सफलता की अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है।

## निरंतरता की शक्ति



मैंने पहले बताया है कि अगर कोई एक अनुशासन है, जो मुझे प्रतिस्पर्धी लाभ देता है, तो यह निरंतर होने की मेरी योग्यता है। बिग मो को सबसे जल्दी और सबसे ज़्यादा निश्चितता से जो चीज़ दूर भगाती है, वह है निरंतरता का अभाव। निरंतरता के मामले में सही इरादों वाले अच्छे, जोशीले और महत्वाकांक्षी लोग भी कमतर साबित होते हैं। लेकिन यह एक शक्तिशाली साधन है, जिसका इस्तेमाल करके आप अपने लक्ष्यों की ओर उड़ान भर सकते हैं।

इसके बारे में इस तरह सोचें : मान लें कि आप और मैं लॉस एंजिलिस से मैनहैटन के अलग-अलग विमानों में बैठते हैं। बस एक फ़र्क़ होता है( आप बीच में पड़ने वाले हर राज्य में उतरते हैं, जबकि मैं सीधे उड़ता रहता हूँ। इसका परिणाम क्या होगा? आप भले ही हवा में पाँच सौ मील प्रति घंटे की रफ़्तार से उड़े हों और मैं दो सौ मील प्रति घंटे गति से, लेकिन इसके बावजूद मैं आपको काफ़ी अंतर से पछाड़ दूँगा। बार-बार रुकने, दोबारा शुरू करने और गति पकड़ने में जो समय और ऊर्जा लगती है, उससे आपकी यात्रा कम से कम दस गुना लंबी हो जाएगी। वास्तव में, बहुत ज़्यादा संभावना इस बात की है कि आप कभी वहाँ पहुँच ही नहीं पाएँगे - किसी बिंदु पर

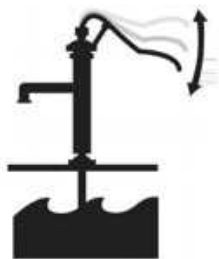
आपका ईंधन (ऊर्जा, प्रेरणा, विश्वास, इच्छाशक्ति) खत्म हो जाएगा। यह ज़्यादा आसान है और इसमें बहुत कम ऊर्जा लगती है, अगर आप एक बार उड़ान भरने के बाद पूरे रास्ते नियमित गति कायम रखें (भले ही आपकी गति बाकी लोगों से धीमी हो)।

## हैंडपंप

जब आप अपनी दिनचर्याओं और लयों में कम सक्रिय होने के बारे में सोचें, तो अनिश्चयता की भारी लागत पर विचार करें। यह एक अकेले काम का नुकसान नहीं है और इसके परिणाम छोटे नहीं होते हैं। इससे तो रुकावट और गति का नुकसान होगा, जिससे आपकी पूरी प्रगति प्रभावित होगी।

हैंडपंप के बारे में सोचें, जो ज़मीन के कुछ फुट नीचे से पाइप के ज़रिये पानी निकालता है। पानी को सतह पर लाने के लिए आपको हैंडल चलाना पड़ता है, जिससे पानी ज़मीन के ऊपर आकर नल से बाहर निकलता है।  
[देखें फ़िगर 11।](#)

## फ़िगर 11



**निरंतरता गति हासिल करने और  
क्रायम रखने की कुंजी है।**

---

जब ज़्यादातर लोग परिवर्तन का कोई नया प्रयास शुरू करते हैं, तो वे हैंडल को पकड़कर बहुत तेज़ी से हिलाने लगते हैं। जिस तरह रिचर्ड फ़िट होने के लिए बेताब था, उसी तरह वे भी रोमांचित और समर्पित होते हैं... वे हैंडल खींचते जाते हैं और खींचते जाते हैं, लेकिन कुछ मिनट (या कुछ सप्ताह) बाद भी जब उन्हें पानी (परिणाम) नज़र नहीं आता, तो वे हैंडल चलाना छोड़ देते हैं। उन्हें यह अहसास ही नहीं होता कि वैक्यूम बनाने में कितना लंबा समय लगता है, जिससे पानी पाइप में चढ़ेगा और अंततः नल में से होता हुआ उनकी बाल्टी में आएगा। झूले, रॉकेट शिप या भाप के इंजन के निष्क्रियता से स्वतंत्र होने की तरह ही पानी निकालने में भी समय, भारी ऊर्जा और निरंतरता की ज़रूरत होती है। ज़्यादातर लोग हार मान लेते

हैं, लेकिन समझदार लोग हैंडपंप का हैंडल चलाते रहते हैं।

जो लोग लगन से जुटे रहते हैं और हैंडल चलाते रहते हैं, उन्हें अंततः पानी की कुछ बूँदें दिखाई देंगी। तब बहुत से लोग कहेंगे, “आप मज़ाक़ कर रहे हैं! इतने समय से हैंडल चला रहे हो और मिला क्या - पानी की कुछ बूँदें? इसे भूल जाओ!” ये व्यंग-बाण सुनकर कई लोग हारकर हाथ खड़े कर देते हैं और कोशिश करना छोड़ देते हैं, लेकिन समझदार लोग फिर भी जुटे रहते हैं।

और यहाँ पर जादू होता है : अगर आप हैंडल चलाते रहते हैं, तो जल्दी ही आपको पानी की मोटी और स्थिर धारा मिलने लगेगी। आप सफल हो गए! अब जब पानी प्रवाहित हो रहा है, तो आपको हैंडल को पहले जितनी ताक़त से या जल्दी-जल्दी चलाने की ज़रूरत नहीं है। दरअसल अब यह काम आसान हो जाता है। आपको तो बस दबाव को स्थिर रखने के लिए लगातार हैंडल चलाना होता है। यह संचयी परिणाम का सिद्धांत है।

अगर आप हैंडल को बहुत लंबे समय तक छोड़ दें, तो क्या होता है? पानी दोबारा ज़मीन के नीचे चला जाता है और आप जहाँ के तहाँ पहुँच जाते हैं। ऐसे में अगर आप हैंडल को आसानी और स्थिरता से चलाने की कोशिश

करते हैं, तो पानी नहीं निकलेगा। बिग मो अब जा चुका है। पानी एक बार फिर तलहटी में पहुँच चुका है। इसे दोबारा ऊपर लाने का एकमात्रा तरीका यह है कि आप शून्य से शुरू करें और हैंडल को सचमुच कसकर चलाएँ। हममें से ज्यादातर लोग अपना जीवन इसी तरह जीते हैं। हम एक नया कारोबार शुरू करते हैं और फिर वैकेशन के चक्कर में इस पर काम करना छोड़ देते हैं। हम एक दिन में दस प्रॉस्पेक्टिंग कॉल करने की दिनचर्या बनाते हैं, हमें थोड़ी सफलता मिलती है, लेकिन इसके बाद हम शिदत से प्रयास करना छोड़ देते हैं। हम अपने जीवनसाथी के साथ अपनी नई “डेट नाइट” दिनचर्या शुरू करते हैं, लेकिन कुछ सप्ताह में शुक्रवार की रात को हम दोबारा नेटिलक्स और माइक्रोवेव पॉपकॉर्न की ओर लौट आते हैं। मैं देखता हूँ कि जो लोग नई पुस्तक खरीदते हैं, किसी नए प्रोग्राम या सेमिनार में जाते हैं, तो वे दो हफ्तों या महीनों तक उसके जुनून में रहते हैं। फिर उनका जुनून चला जाता है, वे प्रयास करना छोड़ देते हैं और अंत में वहीं पहुँच जाते हैं, जहाँ से उन्होंने शुरू किया था। (जाना-पहचाना लगता है?)

जिम में वर्कआउट हो, अपने जीवनसाथी के प्रति स्नेहपूर्ण अभिव्यक्ति हो या फ़ोन कॉल हो, जो आपकी

प्रॉस्पेक्टिंग दिनचर्या का हिस्सा है - किसी भी चीज़ में सिर्फ़ दो सप्ताह नागा करने से आपको बहुत नुक़सान होता है। आप केवल उन परिणामों को ही नहीं गँवाते हैं, जो आपको उन दो हफ़्तों में मिलते। अगर आपको सिर्फ़ उतना ही नुक़सान होता (ज़्यादातर लोग यही मानकर चलते हैं), तो यह कोई बड़ी बात नहीं थी। लेकिन यह ढील देकर आपने मो को मार डाला है। यह मर चुका है। और यह दुखद बात है।

दौड़ जीतना गति के बारे में है। कछुआ बनें। वह व्यक्ति बनें, जिसे अगर पर्याप्त समय दिया जाए, तो वह सकारात्मक आदतों और व्यवहारों को निरंतरता से लागू करके किसी भी प्रतिस्पर्धा में लगभग किसी को भी हरा देगा। इससे आपकी गति और प्रगति में जादुई शक्ति आएगी। और यह क़ायम रहेगी!

सही चयन करना, सही व्यवहार पर डटे रहना, आदर्श आदतें डालना, निरंतरता से जुटे रहना और अपनी गति को क़ायम रखना - यह सब कहना आसान है, करना कठिन है, ख़ास तौर पर इस प्रगतिशील, लगातार बदलते और हमेशा चुनौतीपूर्ण संसार में, जहाँ हम अरबों लोगों के साथ रहते हैं। अगले अध्याय में मैं कई प्रभावों के बारे में बातचीत करूँगा, जो (ज़्यादातर अनजाने में) आपकी

सफल होने की योग्यता में सहायता कर सकते हैं या बाधा डाल सकते हैं। ये प्रभाव व्यापक, प्रभावी और निरंतर हैं। उनका इस्तेमाल करना सीखें, वरना उनकी वजह से आप अंततः पराजित हो सकते हैं। मैं आपको बताता हूँ कि कैसे...

## संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लें

### संक्षिप्त कार्य क़दम

➤ दिन के दोनों सिरों यानी सुबह और शाम की दिनचर्या बनाएँ। अपनी दिनचर्या का एक भविष्यसूचक और अचूक विश्वस्तरीय दिनचर्या शेड्यूल तैयार करें। सुबह की मेरी व्यक्तिगत दिनचर्या के 2X2 ब्लूप्रिंट के लिए

[DarrenHardy.com/](http://DarrenHardy.com/)

[MorningRoutine](#) पर जाएँ

➤ जीवन के तीन क्षेत्रों की सूची बनाएँ, जिनमें आप पर्याप्त निरंतरता से काम नहीं कर रहे हैं। निरंतरता की कमी की वजह से आपको अब तक कितनी क़ीमत चुकानी पड़ी है?

**निरंतरता के प्रति अपने नए समर्पण में लगन से जुटे रहने की घोषणा करें।**

**✦ अपने रिच रजिस्टर में आधा दर्जन मुख्य व्यवहार लिखें, जो आपके नए लक्ष्यों की दिशा में सहायक हों। ये ऐसे व्यवहार होने चाहिए, जिनमें आप लय लाना चाहते हों और अंततः गति - बिग मो - को उत्पन्न करना चाहते हों।**

---

इन कार्य क्रमों की एडिट हो सकने वाली पीडीएफ़ को डाउनलोड करने के लिए, जिसे आप सीधे अपनी डिवाइस पर भरकर सेव कर सकते हैं,

**[THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES)** पर जाएँ।

---



## अध्याय 5

---

### प्रभाव

मुझे उम्मीद है, अब तक आप समझ गए होंगे कि आपके छोटे-छोटे चयन दरअसल कितने महत्वपूर्ण होते हैं। हालाँकि छोटे होने की वजह से वे महत्वहीन नज़र आते हैं, लेकिन चक्रवृद्धि होने पर और साथ मिलकर वे आपके जीवन पर बहुत ज़्यादा प्रभाव डाल सकते हैं। हम इस तथ्य पर भी बात कर चुके हैं कि आप अपने जीवन के लिए शत-प्रतिशत ज़िम्मेदार हैं। सिर्फ़ आप ही उन चयनों के लिए ज़िम्मेदार हैं, जो आप करते हैं। सिर्फ़ आप ही उन कार्यों के लिए ज़िम्मेदार हैं, जिन्हें आप करते हैं। लेकिन आपको यह अहसास भी करना होगा कि आपके

चयन, व्यवहार और आदतों पर बहुत सी प्रबल बाहरी शक्तियों का भी प्रभाव पड़ता है। हममें से ज्यादातर लोग हमारे जीवन पर इन शक्तियों के सूक्ष्म नियंत्रण के बारे में जागरूक नहीं होते। अपने लक्ष्यों की दिशा में सकारात्मक प्रगति को बनाए रखने के लिए आपको इन प्रभावों को समझने और नियंत्रित करने की ज़रूरत होती है। इससे यह सुनिश्चित होता है कि वे आपकी सफलता की यात्रा में आपकी गाड़ी को पटरी से नहीं उतारें, बल्कि आपकी मदद करें। हर व्यक्ति तीन तरह के प्रभावों से प्रभावित होता है : इनपुट (आप अपने मन को जो खुराक देते हैं), साहचर्य (जिन लोगों के साथ आप समय बिताते हैं), और परिवेश (आपके आस-पास का माहौल)।

## **I. इनपुट : कचरा अंदर, कचरा बाहर**

अगर आप चाहते हैं कि आपका शरीर शिखर प्रदर्शन करे, तो आपको सावधान रहना चाहिए कि आप लुभावने जंक फूड से बचें। आपको सर्वोच्च गुणवत्ता के पोषक पदार्थ ही खाने चाहिए। अगर आप चाहते हैं कि आपका दिमाग शिखर प्रदर्शन करे, तो आपको इस बारे में और भी चौकन्ना रहने की ज़रूरत है कि आप इसे कैसा आहार देते हैं। क्या आप इसे लगातार नकारात्मक खबरों या दिमाग

को सुन्न करने वाले टीवी शो की खुराक दे रहे हैं? क्या आप अपने दिमाग में चटपटी गपशप, बेकार के सोशल मीडिया या टिकटॉक वीडियो भर रहे हैं? आप जो इनपुट ग्रहण करते हैं, उसका आपकी उत्पादकता और परिणामों पर सीधा तथा मापने योग्य प्रभाव पड़ता है।

हमारा मस्तिष्क जो ग्रहण करता है, उस पर नियंत्रण रखना खास तौर पर मुश्किल होता है, क्योंकि इसकी ज्यादातर खुराक अचेतन होती है। हालाँकि यह सच है कि हम बिना सोचे खा सकते हैं, लेकिन हम अपने शरीर के अंदर जो डालते हैं, उस पर ध्यान देना ज्यादा आसान होता है (भोजन अपने आप उछलकर हमारे मुँह में नहीं आ जाता है। हमें सतर्कता की एक अतिरिक्त परत की जरूरत है, ताकि हम अपने मस्तिष्क को अप्रासंगिक, हानिकारक या विनाशकारी इनपुट ग्रहण करने से रोक सकें। सही चुनाव करना और अपनी सृजनात्मक संभावना को नुकसान पहुँचाने वाली किसी भी जानकारी से मस्तिष्क की रक्षा करने का युद्ध कभी खत्म नहीं होता।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि आपके मस्तिष्क का उद्देश्य आपको खुश रखना नहीं है। आपके मस्तिष्क का केवल एक ही लक्ष्य है : बचाव। यह हमेशा “अभाव और आक्रमण” के संकेतों को देखता रहता है। आपके

मस्तिष्क की प्रोग्रामिंग इस तरह की होती है कि यह हमेशा नकारात्मक चीज़ों की तलाश करता है - घटते संसाधन, विनाशकारी मौसम, संभावित जोखिम - जिससे भी आपको चोट पहुँच सकती है। इसलिए जब आप सुबह अपने फ़ोन पर न्यूज़ एलर्ट खोलते हैं और डकैती, आग, हमले तथा गिरती अर्थव्यवस्था की ख़बरों की बमबारी का शिकार होते हैं, तो आपके दिमाग़ की बत्त जल जाती है। आपका मस्तिष्क अब दिन भर डर, चिंता और नकारात्मकता की उस दावत की जुगाली करेगा। जब आप रात की न्यूज़ देखेंगे, तब भी यही होगा। ज़्यादा बुरी ख़बर? आदर्श है! आपका मस्तिष्क रात भर उसकी जुगाली करता रहेगा।

अगर मस्तिष्क को इसके हाल पर छोड़ दिया जाए, तो यह चौबीसों घंटे नकारात्मक, चिंताजनक और डरावनी बातों पर ही केंद्रित रहेगा। हम अपने डीएनए को नहीं बदल सकते, लेकिन हम अपने व्यवहार को बदल सकते हैं। हम अपने मन को “अभाव और आक्रमण” से आगे देखना सिखा सकते हैं। कैसे? हम अपने मस्तिष्क की रक्षा करके इसे अच्छी ख़ुराक दे सकते हैं। हम किसे अंदर आने की अनुमति देते हैं, इस बारे में हम अनुशासित और प्रोएक्टिव हो सकते हैं।

मैं जानता हूँ कि हर दिन की सही शुरुआत करने के लिए मानसिकता का सकारात्मक, समृद्ध और निरंतर स्रोत खोजना मुश्किल है। इसीलिए मैंने डैरेन डेली शुरु किया। मैं हर वीकडे में 5 मिनट का मार्गदर्शक वीडियो लिखता हूँ, रिकॉर्ड करता हूँ और भेजता हूँ। इसे बनाने का विशेष उद्देश्य यह है कि आपकी सुबह की शुरुआत अच्छी हो और आपको हर दिन बेहतर बनने में मदद मिले ([Darrendaily.com](http://Darrendaily.com))।

---

THE INFLUENCES ASSESS-  
MENT WORKSHEET को  
[THECOMPOUNDEFFECT.COM/  
RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) से डाउनलोड करें

---

## गंदा पानी नहीं पिएँ

आपको जीवन में जो मिलता है, उसका सृजन आप ही करते हैं। अपेक्षा सृजनात्मक प्रक्रिया को संचालित करती है। अपेक्षा क्या है? अपेक्षा वह है, जिसके भी बारे में आप सोच रहे हैं। आपकी विचार प्रक्रिया और आपके मन के अंदर होने वाली बातचीत ही वह नींव है, जिस पर आपके

जीवन में परिणामों का महल खड़ा होता है। इसलिए सवाल यह है, आप किस बारे में सोच रहे हैं? आपके विचारों को कौन प्रभावित कर रहा है और दिशा दे रहा है? जवाब : आप जिसे भी सुन और देख रहे हैं। यह वह इनपुट है, जिसका आहार आप अपने मस्तिष्क को दे रहे हैं। बात खत्म। [देखें फ़िगर 12।](#)

## फ़िगर 12



**सकारात्मक, प्रेरक और मददगार विचार  
(स्वच्छ पानी) रखकर नकारात्मकता  
(गंदे पानी) को बाहर निकाल दें।**

आपका मन ख़ाली गिलास की तरह होता है। आप इसके अंदर जो भी डालेंगे, यह उसे ग्रहण करेगा और थामे रहेगा। अगर आप सनसनीखेज़ समाचारों, रसीली सुर्खियों और टॉक-शो के बड़े कौर अंदर डालते हैं, तो आप अपने गिलास में गंदा पानी डाल रहे हैं। अगर आपके गिलास में गंदा, निराशाजनक और चिंताजनक

पानी होगा, तो आपका सृजन भी इसी गंदे पानी में से होकर गंदा हो जाएगा। कचरा अंदर, कचरा बाहर। गाड़ी चलाते वक़्त आप हत्याओं, षड्यंत्र, मृत्यु, अर्थव्यवस्था और राजनीतिक युद्धों के बारे में रेडियो पर जो ख़बरें सुनते हैं, वे आपकी सोचने की प्रक्रिया को संचालित करती हैं, जिससे आपकी अपेक्षाएँ संचालित होती हैं और जो अंततः आपके सृजनात्मक आउटपुट को संचालित करती हैं। यह बुरी ख़बर है। लेकिन गंदे गिलास को अगर आप साफ़ पानी वाले नल के नीचे पर्याप्त समय तक रखें, तो अंततः आपके पास स्वच्छ, साफ़ पानी का एक गिलास होगा। यही मस्तिष्क के बारे में सही है। साफ़ पानी क्या है? सकारात्मक, प्रेरक और सहयोगी इनपुट तथा विचार। महत्वाकांक्षी लोगों की कहानियाँ, जो चुनौतियों के बावजूद बाधाओं से उबर रहे हैं और बेहतरीन चीज़ें हासिल कर रहे हैं। सफलता, समृद्धि, स्वास्थ्य, प्रेम और खुशी की रणनीतियाँ। ज़्यादा प्रचुरता का सृजन करने, विकास करने, विस्तार करने और ज़्यादा बनने के विचार। इसीलिए मैं हर वीकडे में आप तक डैरेनडेली पहुँचाने के लिए इतनी कड़ी मेहनत करता हूँ। मैं आपको ऐसे उदाहरण, कहानियाँ और मुख्य संदेश देना चाहता हूँ, जिनके इस्तेमाल से आप संसार के तथा खुद के बारे में अपने दृष्टिकोण को बेहतर

बना सकते हैं और साथ ही अपने परिणामों को भी बेहतर बना सकते हैं। इसीलिए मैं सुबह और शाम तीस मिनट तक कोई प्रेरक और ज्ञानवर्धक चीज़ पढ़ता हूँ। इसीलिए व्यक्तिगत विकास के पॉडकास्ट मेरी कार में चलते हैं, मेरे वर्कआउट के दौरान चलते हैं, कुत्ते को घुमाने ले जाने के समय चलते हैं और घरेलू कामकाज निबटाते समय चलते हैं। मैं अपने गिलास के गंदे पानी को साफ़ कर रहा हूँ और अपने मन को अच्छा आहार दे रहा हूँ। क्या इससे मुझे उस आदमी से बेहतर खुराक हासिल होती है, जो उठकर सीधे अख़बार पढ़ता है, ऑफ़िस आते-जाते समय रेडियो पर न्यूज़ सुनता है और सोने से पहले न्यूज़ देखता या पढ़ता है? आप शर्त लगा लें, मेरी खुराक बेहतर है! और आपकी भी हो सकती है!

## **क्रदम 1 : पहरा दें**

जब तक आप किसी गुफा या रेगिस्तानी टापू में छुपने का निर्णय नहीं लें, तब तक आप किसी तरह बच नहीं सकते : आपके गिलास में गंदा पानी आएगा। यह विज्ञापनों में होगा, सीएनएन पर होगा, हवाई अड्डे में चलते समय आएगा, किराना ख़रीदते समय चेकआउट काउंटर पर



चीखती टैबलॉड सुखियों में होगा। यहाँ तक कि आपके मित्र, परिवार के सदस्य और आपके अंदर के नकारात्मक मानसिक टेप भी आपके गिलास में गंदे पानी का सैलाब भर सकते हैं।

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप उस गंदगी के प्रति अपने संपर्क को किसी तरह सीमित नहीं कर सकते। देखिए, शायद सोशल मीडिया पर जाते समय आप नकारात्मक पोस्ट से नहीं बच सकते, लेकिन इसे तो सीमित कर सकते हैं कि आप कितनी देर तक सोशल मीडिया पर रहेंगे। आप ऑफिस आते-जाते समय रेडियो सुनना छोड़ सकते हैं और इसके बजाय कोई ज्ञानवर्धक या प्रेरक ऑडियोबुक या पॉडकास्ट चला सकते हैं। आप अपना फ़ोन बंद रख सकते हैं और इसके बजाय अपने प्रियजन से आमने-सामने बातचीत कर सकते हैं। आप उन टीवी शो के सुझावों पर अमल कर सकते हैं, जिन्हें आप सचमुच शैक्षणिक और प्रेरक मानते हैं - और विज्ञापनों से तेज़ी से गुज़र सकते हैं, जिनका लक्ष्य यह दिखाना होता है कि जब तक आप उनका बेचा गया कचरा नहीं ख़रीद लें, तब तक आप अक्षम रहेंगे या अभाव में रहेंगे।

मैं टीवी के साथ बड़ा नहीं हुआ था। मुझे *सॉलिड गोल्ड* और *द ए-टीम* देखना याद है (आपको याद है?),

लेकिन टीवी हमारे पारिवारिक जीवन का बड़ा हिस्सा नहीं था। मैंने किसी तरह इसके बिना काम चला लिया। इस कारण अब जब मैं कभी-कभार कोई टीवी प्रोग्राम देखता हूँ, तो मेरा दृष्टिकोण ज़्यादा स्पष्ट होता है। निश्चित रूप से मैं कॉमेडी सीरियल देखते वक़्त हँसता हूँ, लेकिन बाद में मुझे हमेशा महसूस होता है, जैसे मैंने फ़ास्ट फूड खा लिया हो - जो मुझे मोटा बनाता है और कम पोषण देता है। और मैं इस बात से नहीं उबर पाता कि विज्ञापन किस तरह हमारे मनोविज्ञान पर हमला करते हैं और हमारे डरों, दर्दों, आवश्यकताओं व कमज़ोरियों पर हमला करके हमें अपना शिकार बनाते हैं। अगर मैं जीवन में यह सोचकर चलूँ कि मैं जैसा हूँ, वैसा ही पर्याप्त नहीं हूँ - कि मुझे सही बनने के लिए यह चीज़ या वह चीज़ ख़रीदने की ज़रूरत है - तो मैं अद्भुत परिणामों के सृजन की उम्मीद कैसे कर सकता हूँ?

अनुमान है कि अमेरिका के लोग (बारह साल या अधिक उम्र के) हर साल 1,704 घंटे टीवी देखते हैं। इसका मतलब है हर दिन औसतन 4.7 घंटे। हम अपने जागने वाले घंटों का लगभग 30 प्रतिशत टीवी देखने में बिता रहे हैं। हर सप्ताह लगभग 33 घंटे का मतलब है एक दिन से भी ज़्यादा समय! इसका मतलब है कि हर साल हम पूरे दो

महीने तक सिर्फ टीवी देख रहे हैं! वाह! और लोग सोचते हैं कि वे जीवन में आगे क्यों नहीं बढ़ पा रहे हैं?

## **खुद को मीडिया डाइट पर रखें**

मीडिया हमें बंधक बनाकर खुश होता है। क्या आप कभी हाईवे पर मीलों लंबे ट्रैफिक में फँसे हैं, जब आपको देर हो रही थी और आप सोच रहे थे कि हर चीज़ क्यों रेंगकर चल रही है? जब आप पर्याप्त करीब पहुँचते हैं, तो आप देखते हैं कि कोई भी भौतिक चीज़ कारों के प्रवाह को नहीं रोक रही है। दुर्घटना कुछ समय पहले हुई थी, लेकिन अब तक दुर्घटनाग्रस्त कार को सड़क के एक तरफ़ कर दिया गया था। ट्रैफिक के 3 मील प्रति घंटे की रफ़्तार से रेंगने का कारण यह है कि कार चला रहे लोग मूर्खतापूर्ण ढंग से गर्दन निकालकर उसे घूर रहे हैं! इस पर आप सचमुच चिढ़ जाते हैं। लेकिन जब आपकी कार उस दुर्घटनाग्रस्त कार के पास से गुज़रती है, तब क्या होता है? आप धीमे हो जाते हैं, सामने की सड़क से अपनी आँखें हटा लेते हैं और अपनी गर्दन बाहर निकालकर दुर्घटनाग्रस्त कार को देखने लगते हैं!

अच्छे-भले लोग किसी दुखद और वीभत्स चीज़ को क्यों देखना चाहते हैं? यह हमारी आनुवांशिक विरासत है, जिसकी जड़ें आत्म-सुरक्षा के हमारे प्रागैतिहासिक अहसास तक पीछे जाती हैं। हम ऐसा करने के लिए विवश हो जाते हैं। भले ही हम नकारात्मकता से बचने में कुशल हों और हमने खुद को बेहद सकारात्मक बनने का प्रशिक्षण दिया हो, लेकिन जब बात सनसनी की आती है, तो हमारा बुनियादी स्वभाव इसका प्रतिरोध नहीं कर पाता। मीडिया इस बात को समझता है। वे आपकी प्रकृति और स्वभाव को आपसे कई गुना बेहतर जानते हैं। मीडिया ने हमेशा ध्यान आकर्षित करने के लिए सदमे भरी और सनसनीखेज़ सुर्खियों का इस्तेमाल किया है। लेकिन आज तीन न्यूज़ टीवी और रेडियो नेटवर्क्स नहीं हैं। आज तो ये सैकड़ों की तादाद में हैं और ये सभी सातों दिन 24 घंटे चलते हैं। पहले चंद अख़बार होते थे, लेकिन आज तो अंतहीन पोर्टल आ गए हैं, जो हमारे कंप्यूटर और फ़ोन के ज़रिये हम तक पहुँच रहे हैं। आपके ध्यान के लिए प्रतिस्पर्धा आज जितनी खूँखार है, उतनी पहले कभी नहीं रही। मीडिया सदमे भरी सुर्खियों में लगातार ज़्यादा रंग भरता जा रहा है। वे एक दर्जन के करीब सबसे बुरी, स्कैंडल, अपराध, हत्या जैसी भयंकर चीज़ों को लेते

हैं, जो संसार में हर दिन होती हैं और बार-बार अख़बारों, न्यूज़ चैनलों और वेब पर उनकी नुमाइश करते हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया में रुचि रखने वाले लोग भी आजकल नकारात्मक कहानियों को फैलाने और भेजने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इसके लिए उन्हें बस एक बटन दबाना होता है।

इस दौरान चौबीस घंटे की इसी अवधि में लाखों अद्भुत, सुंदर और बेहतरीन चीज़ें हुई हैं। लेकिन हम उनके बारे में बहुत कम सुनते हैं। हमारे मस्तिष्क को नकारात्मक चीज़ें खोजने के लिए बनाया गया है, इसलिए हम ज़्यादा से ज़्यादा नकारात्मक चीज़ों की माँग करते हैं। सकारात्मक खबरें किस तरह कभी उन रेटिंग्स, हिस्सेदारी या विज्ञापन के डॉलरों से प्रतिस्पर्धा करने की उम्मीद कर सकती हैं?

आइए हमारे हाईवे पर लौटते हैं। सड़क किनारे दुर्घटनाग्रस्त वाहन के मलबे के बजाय अगर वहाँ सबसे आश्चर्यजनक और चमत्कारी सूर्यास्त होता, तो क्या होता? तब ट्रैफ़िक को क्या होगा? मैंने यह कई बार देखा है। इसकी गति धीमी नहीं होती और यह तेज़ रफ़्तार से गुज़र जाता है।

मीडिया का बड़ा ख़तरा यह है कि यह हमें संसार का बहुत विकृत दृष्टिकोण देता है। चूँकि दोहराए जाने वाले

संदेश की एकाग्रता नकारात्मक पर है, इसलिए हमारा मन भी इस पर विश्वास करने लगता है। नकारात्मकता और असफलता से भरे इस विकृत और संकीर्ण दृष्टिकोण का आपकी सृजनात्मक क्षमता पर गंभीर असर हो सकता है। यह उसे पंगु कर सकता है।

## **मेरा व्यक्तिगत जंक फ़िल्टर**

मैं आपको बताता हूँ कि मैं अपने मन को सुरक्षित रखने के लिए क्या करता हूँ। लेकिन उससे पहले मैं आपको यह चेतावनी देना चाहूँगा कि मैं काफ़ी कठोर मानसिक डाइट पर चलता हूँ। आप अपनी प्राथमिकताओं के हिसाब से इसे जैसे चाहे ढाल सकते हैं, लेकिन यह सिस्टम मेरे लिए सुंदर तरीके से काम करता है।

जैसा आप अंदाज़ा लगा सकते हैं, मैं कोई न्यूज़ ना तो देखता हूँ, ना ही सुनता हूँ और मैं न्यूज़ फीड या न्यूज़ प्रकाशन भी नहीं पढ़ता हूँ। 99 प्रतिशत ख़बरों का मेरे व्यक्तिगत जीवन या मेरे व्यक्तिगत लक्ष्यों, सपनों और महत्वाकांक्षाओं पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। मैंने कुछ आरएसएस फ़ीड बना रखे हैं, जो मुझे वे चुनिंदा ख़बरें और उद्योग के नवीनतम समाचार बताते हैं, जो मेरी सीधी

रुचियों और लक्ष्यों के लिए प्रासंगिक हैं। जो ख़बर मेरे लिए उपयोगी है, वह बाक़ी ख़बरों के महासागर में से छ़ाँट ली जाती है, ताकि मेरे पानी के गिलास में कीचड़ नहीं आ जाए। ज़्यादातर लोग गंदे समाचारों के नाले में घंटों डूबते-उतराते रहते हैं, जिससे उनकी सोच रुकती है और मनोबल कमज़ोर होता है। मुझे तो अपनी ज़रूरत की सबसे सहायक और उत्पादक जानकारी पंद्रह मिनट से भी कम समय में मिल जाती है।

## **क्रदम 2 : अपनी कार को यूनिवर्सिटी बना लें**

नकारात्मक इनपुट ख़त्म करना ही काफ़ी नहीं है। सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने के लिए आपको बुरे को बाहर निकालना है और अच्छे को भरना है। मेरी कार दो चीज़ों के बिना कभी नहीं चलेगी : गैसोलिन और ज्ञानवर्धक पॉडकास्ट तथा ऑडियोबुक्स की हमेशा मौजूद लाइब्रेरी( जिन्हें मैं कार चलाते समय सुनता हूँ। आम अमेरिकी एक साल में लगभग बारह हज़ार मील कार चलाता है। यह तीन सौ घंटे तक कचरा बाहर निकालने का मौक़ा है! ब्रायन ट्रेसी ने मुझे यह विचार

दिया कि मैं अपनी कार को चलते-फिरते क्लासरूम में बदल सकता हूँ। उन्होंने मेरे सामने स्पष्ट किया कि कार चलाते समय अगर मैं ज्ञानवर्धक सामग्री सुनता रहूँ, तो मैं हर साल किसी एडवांस्ड कॉलेज डिग्री के दो सेमिस्टर के बराबर ज्ञान हासिल कर लूँगा। इस बारे में सोचें। आप इस समय कार चलाते वक़्त रेडियो सुनते हैं, जबकि उसी समय का सदुपयोग करके आप नेतृत्व, बिक्री में सफलता, दौलत बनाने, संबंध में उत्कृष्ट बनने - या अपने किसी अन्य चुने हुए कोर्स में पीएच.डी. जितना ज्ञान हासिल कर सकते हैं। आपके पढ़ने की दिनचर्या के अलावा ज्ञान के प्रति यह समर्पण आपको आम लोगों की भीड़ से अलग कर देता है - एक बार में एक पॉडकास्ट या पुस्तक। वैसे अगर आप सकारात्मक जानकारी वाले प्रेरक और ज्ञानवर्धक पॉडकास्ट की तलाश कर रहे हैं, तो डैरेन डेली ऑन-डिमांड की जाँच करें। यहाँ आप अपने पॉडकास्ट एपिसोड सुन सकते हैं या फिर [DarrenDailyOnDemand.com](http://DarrenDailyOnDemand.com) पर जाएँ। मैं हर एपिसोड सुनता हूँ! मज़ाक़ नहीं कर रहा हूँ!

## II. संगत : आपको कौन प्रभावित कर रहा है?



एक जैसे पक्षी एक साथ रहते हैं। जिन लोगों के साथ आप आदतन रहते हैं, उन्हें आपका “संदर्भ समूह” कहा जाता है। हारवर्ड के समाज मनोवैज्ञानिक डॉ. डेविड मैक्लीलैंड के शोध के अनुसार आपका “संदर्भ समूह” बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह जीवन में आपकी 95 प्रतिशत सफलता या असफलता को तय करता है।

आप सबसे ज़्यादा समय किसके साथ बिताते हैं? वे कौन लोग हैं, जिनके आप सबसे बड़े प्रशंसक हैं? क्या ये दोनों समूह एक ही हैं? अगर नहीं, तो क्यों नहीं? जिम रॉन ने बताया था कि हम जिन पाँच लोगों के साथ सबसे ज़्यादा रहते हैं, हम उन्हीं जैसे बन जाते हैं। दरअसल हम उन पाँचों का सम्मिलित औसत बन जाते हैं। रॉन ने कहा था कि हम अपने आस-पास के लोगों पर नज़र डालकर अपनी सेहत, नज़रिये और आमदनी की गुणवत्ता के बारे में बता सकते हैं। जिन लोगों के साथ हम अपना समय बिताते हैं, वे यह तय करते हैं कि हम किस तरह की बातचीतों पर अपना ध्यान और विचार केंद्रित करेंगे। इसके अलावा वे यह भी तय करते हैं कि हम किस तरह के नज़रियों और राय के नियमित संपर्क में आते हैं। और अंत में परिणाम यह होगा कि हम वही खाने लगते हैं, जो वे खाते हैं। वैसी ही बातें करने लगते हैं, जैसी वे करते

हैं। वही पढ़ने लगते हैं, जो वे पढ़ते हैं। वही सोचने लगते हैं, जो वे सोचते हैं। वही देखने लगते हैं, जो वे देखते हैं। दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करने लगते हैं, जैसा वे करते हैं। यहाँ तक कि वैसी ही पोशाक भी पहनने लगते हैं, जैसी वे पहनते हैं। मज़ेदार बात यह है कि प्रायः हम इस पाँच के दायरे से अपनी समानताओं के बारे में जागरूक ही नहीं होते।

हम जागरूक क्यों नहीं होते? क्योंकि आपके साथी आपको किसी एक दिशा में धकाते नहीं हैं( वे बस समय के साथ आपको हल्का-हल्का ठेलते हैं। उनका प्रभाव इतना सूक्ष्म होता है कि यह समुद्र में किसी अंदरूनी ट्यूब पर होने जैसा होता है, जिससे ऐसा महसूस होता है कि आप उसी जगह पर तैर रहे हैं। लेकिन जब आप ऊपर देखते हैं, तो आपको अचानक यह अहसास होता है कि धीमी धारा आपको किनारे से आधा मील दूर ले आई है।

अपने मित्रों के बारे में सोचें, जो डिनर से पहले कॉकटेल या चिकनाईचुक्त एपेटाइज़र का ऑर्डर देते हैं। उनकी यही दिनचर्या है। उनके साथ पर्याप्त समय तक रहेंगे, तो आप पाएँगे कि आप भी अंततः चीज़ नाचोज़ और बटर चिकन का ऑर्डर दे रहे हैं तथा अतिरिक्त बियर या वाइन के गिलास में उनके साथ शामिल हो रहे हैं।

आपकी गति अचानक उनकी गति से मेल खाने लगेगी। लेकिन यह दूसरी तरह भी हो सकता है। मान लें कि आपके सबसे करीबी पाँच दोस्त ऐसे हैं, जो स्वस्थ भोजन का ऑर्डर देते हैं और उन प्रेरक पुस्तकों के बारे में बात करते हैं, जिन्हें वे पढ़ रहे हैं। वे अपने नए लक्ष्यों और व्यावसायिक महत्वाकांक्षाओं पर केंद्रित हैं, इसलिए उन्हीं के बारे में बात करते हैं। जल्दी ही आप उनके व्यवहारों और आदतों को आत्मसात करने लगते हैं। आप भी पढ़ने लगते हैं और उसी बारे में बात करने लगते हैं, जिस बारे में वे बात करते हैं। आप वे फ़िल्में देखते हैं, जिनके बारे में वे रोमांचित होते हैं और आप उन जगहों पर जाते हैं, जिनकी वे अनुशंसा करते हैं। आपके मित्रों का आप पर बहुत सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है और यह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। चाहे स्थिति जो भी हो, यह प्रभाव इतना शक्तिशाली होता है कि आप कल्पना भी नहीं कर सकते। इसलिए सावधान रहें! आप नकारात्मक लोगों के साथ रहकर सकारात्मक जीवन जीने की उम्मीद नहीं कर सकते।

अब आप बताएँ कि आप जिन पाँच लोगों के साथ सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं, उनकी सम्मिलित औसत आमदनी, स्वास्थ्य या नज़रिये क्या हैं? क्या जवाब देने से आप डर रहे हैं? यदि ऐसा है, तो आप उन्हें बदलने का

चयन कर सकते हैं। आप जो गुण चाहते हैं, उन्हें आत्मसात करने की संभावना को बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ तरीका यह है कि आप अपना ज़्यादातर समय ऐसे लोगों के साथ बिताएँ, जिनमें आपके मनचाहे गुण हों। तब प्रभाव की शक्ति आपके विपक्ष में नहीं, बल्कि पक्ष में काम करेगी। आप जिस सफलता की प्रशंसा करते हैं और चाहते हैं, उसे हासिल करने में जिन व्यवहारों और नज़रियों ने उनकी मदद की, वे आपकी दिनचर्या का भी हिस्सा बनने लगेंगे। अगर आप पर्याप्त लंबे समय तक उनके साथ रहेंगे, तो इस बात की प्रबल संभावना है कि आप भी अपने जीवन में वैसे ही सफल परिणाम हासिल करने लगेंगे।

अगर आपने अब तक यह नहीं किया हो, तो उन पाँच लोगों के नाम लिख लें, जिनके साथ आप सबसे ज़्यादा समय रहते हैं। उनकी मुख्य विशेषताएँ भी लिख लें - सकारात्मक भी और नकारात्मक भी। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वे कौन हैं। यह आपका जीवनसाथी, भाई, पड़ोसी या असिस्टेंट हो सकता है। अब उनका औसत निकालें। उनका औसत स्वास्थ्य और बैंक बैलेंस क्या है? उनके औसत संबंध कैसे हैं? जब आप परिणामों की ओर देखें, तो खुद से पूछें, “क्या यह सूची मेरे लिए ठीक है? क्या मैं यहीं रहना चाहता हूँ?”

यही समय है कि आप इस बारे में मूल्यांकन करें कि आप किन लोगों के साथ समय बिताते हैं। अपने लक्ष्यों और उनके लक्ष्यों की तुलना करके देखें कि क्या वे भी उन्हीं चीज़ों को महत्वपूर्ण मानते हैं, जिन्हें आप मानते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण काम है, क्योंकि ये संबंध या तो आपको पोषण देते हैं, या फिर घटिया खुराक देते हैं या फिर आपको चक्रव्यूह में फँसाए रखते हैं। अब जब आप सावधानी से विचार करने लगे हैं कि आप किसके साथ अपना समय बिताते हैं, तो आइए थोड़ी ज़्यादा गहराई में चलते हैं। जिम रॉन ने मुझे सिखाया था कि अपने साथियों को इन तीन श्रेणियों में रखकर मूल्यांकन करना बहुत शक्तिशाली होता है : पृथक्करण, सीमित साहचर्य और विस्तृत साहचर्य।

---

[THECOMPOUNDEFFECT.COM/  
RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाकर THE  
ASSOCIATION EVALUATOR  
WORKSHEET डाउनलोड करें।

---

## पृथक्करण

आपके बच्चे जिन दोस्तों के साथ रहते हैं, आप उनके बुरे प्रभावों से उनकी रक्षा करते हैं। आप इस बारे में जागरूक होते हैं कि करीबी दोस्तों का आपके बच्चों पर और उनके सही या ग़लत विकल्प चुनने पर काफ़ी प्रभाव पड़ता है। आप जानते हैं कि उनके दोस्त ही उनके अच्छे या बुरे निर्णयों को प्रेरित करेंगे। मुझे विश्वास है कि यही सिद्धांत आप पर भी लागू होना चाहिए! आप पहले ही यह बात जानते हैं : आपको कुछ लोगों से दूर जाने की ज़रूरत हो सकती है। पूरी तरह। हो सकता है कि यह क़दम उठाना आसान नहीं हो, लेकिन यह अनिवार्य है। आपको इस बारे में कठोर विकल्प चुनना चाहिए कि कुछ नकारात्मक प्रभाव आपको भविष्य में प्रभावित नहीं करें। तय करें कि आप जीवन में किस तरह की गुणवत्ता चाहते हैं और फिर खुद को उन लोगों से घेर लें, जो उस सपने को जी रहे हैं और उसका समर्थन कर रहे हैं।

मैं लगातार उन लोगों को हटाता रहता हूँ, जो विकास करने और सकारात्मक तरीके से जीने से इंकार करते हैं। अच्छे दोस्त बनाना और बुरे दोस्तों को छोड़ना जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। कुछ लोग कह सकते हैं कि मैं इस बारे में ज़्यादा ही कठोर हूँ, लेकिन मैं ऐसा और ज़्यादा करना चाहूँगा। मेरा एक व्यक्ति के साथ व्यावसायिक

संबंध था, जिसे मैं सचमुच पसंद करता था। लेकिन जब अर्थव्यवस्था मुश्किल दौर में पहुँची, तो उसकी ज़्यादातर बातचीत इस बात पर केंद्रित रहती थी कि हर चीज़ कितनी भयंकर थी, उसकी कंपनी पर कितना बुरा प्रभाव पड़ रहा था और वहाँ रहना कितना मुश्किल था। मैंने कहा, “देखो भले आदमी, इस दलील के पक्ष में प्रमाण देना छोड़ दें कि जीवन कितना बुरा है। मैं देख सकता हूँ कि आप अपने विश्वासों की पुष्टि के लिए तमाम आँकड़े इकट्ठे करने में जुटे हुए हैं।” इसके बावजूद वह व्यक्ति हर चीज़ को वास्तविकता से ज़्यादा निराशाजनक नज़रिये से देखने में जुटा रहा। यह देखकर मैंने निर्णय लिया कि मुझे भविष्य में उसके साथ कारोबार नहीं करना चाहिए।

जब आप अपने और खुद को नीचे गिराने वाले लोगों के बीच सीमाएँ तय करने का कठोर निर्णय लेते हैं, तो यह जान लें कि वे आपसे लड़ेंगे - खास तौर पर आपके सबसे करीबी लोग। ज़्यादा सकारात्मक और लक्ष्य-केंद्रित जीवन जीने के आपके निर्णय से उन्हें उनके खराब चयन आईने में दिखेंगे। आपकी वजह से वे असहज महसूस करेंगे, इसलिए वे आपको घसीटकर अपने खुद के स्तर तक नीचे लाने की पुरज़ोर कोशिश करेंगे। उनके प्रतिरोध का यह मतलब नहीं है कि वे आपसे प्रेम नहीं

करते या आपका भला नहीं चाहते - यह दरअसल आपके बारे में नहीं है। यह तो उनके खुद के ख़राब चयनों और अनुशासन की कमी संबंधी उनके डर तथा अपराधबोध के बारे में है। बस यह जान लें कि उनसे दूर होना आसान नहीं होगा।

## सीमित साहचर्य

कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके साथ आप तीन दिन नहीं, बल्कि तीन घंटे गुज़ारते हैं। बाक़ी ऐसे होते हैं, जिनके साथ आप तीन घंटे नहीं, बल्कि तीन मिनट गुज़ारते हैं। हमेशा याद रखें कि साहचर्यों का प्रभाव शक्तिशाली और सूक्ष्म दोनों होता है। जिस व्यक्ति के साथ आप चल रहे हैं, वह यह तय कर सकता है कि आप अपनी गति धीमी करें या तेज़ करें - शाब्दिक भी और आलंकारिक भी। इसी तरह आप जिन लोगों के साथ अपना समय बिताते हैं, उनके प्रबल नज़रियों, कार्यों और व्यवहारों से अछूते नहीं रह सकते।

निर्णय लें कि आप कितना प्रभावित होना “बर्दाश्त” कर सकते हैं, जो उन लोगों के व्यवहार और नज़रिये पर निर्भर करता है। काम मुश्किल है, मैं जानता हूँ। मुझे यह



कई मौकों पर करना पड़ा है, करीबी परिवार के सदस्यों के साथ भी। बहरहाल मैं किसी दूसरे के कार्यों या नज़रियों को खुद पर उत्साह रहित प्रभाव डालने की अनुमति नहीं दूँगा।

मेरा एक पड़ोसी था, जिसे मैं तीन मिनट का मित्र मानता था। तीन मिनट तक हमारी बेहतरीन गपशप होती थी, लेकिन हम तीन घंटों तक साथ नहीं रहते थे। मैं हाई स्कूल के किसी पुराने मित्र मित्र के साथ तीन घंटे तक रह सकता हूँ, लेकिन उसके साथ तीन दिन नहीं गुज़ारूँगा। और फिर कुछ लोग हैं, जिनके साथ मैं कुछ दिन रह सकता हूँ, लेकिन लंबे वैकेशन पर उनके साथ नहीं जाऊँगा। अपने संबंधों पर नज़र डालें। यह सुनिश्चित करें कि आप तीन मिनट वाले इंसान के साथ तीन घंटे बरबाद नहीं कर रहे हों।

## **विस्तृत साहचर्य**

हमने अभी-अभी नकारात्मक प्रभाव डालने वाले लोगों को उखाड़ फेंकने की बात की है। इसके साथ-साथ आपको सकारात्मक काम भी करना चाहिए। ऐसे लोगों को पहचानें, जिनमें जीवन के उन क्षेत्रों में सकारात्मक गुण

हों, जहाँ आप सुधार करना चाहते हैं - ऐसे लोग जिनके पास वह वित्तीय और व्यावसायिक सफलता हो जिसे आप चाहते हैं, परवरिश की योग्यताएँ जिन्हें आप चाहते हैं, संबंध जिनके लिए आप बेताब हैं, जीवनशैली जिससे आप प्रेम करते हैं। उनके साथ ज़्यादा समय बिताएँ। ऐसे संगठनों, व्यवसायों और हेल्थ क्लबों में शामिल हों, जहाँ ये लोग इकट्ठे होते हैं और मित्र बनाते हैं। आगे आप देखेंगे कि मैं गुणवत्तापूर्ण समय बिताने के लिए कार चलाकर दूसरे शहर जाता था - जिसके अप्रत्याशित परिणाम मिले।

मैं इस पूरी पुस्तक में जिम रॉन का गुणगान कर रहा हूँ। इसका कारण स्पष्ट है। मेरे डैडी के अलावा जिम मेरे सबसे अप्रणी मार्गदर्शक रहे हैं, जिनका मुझ पर सबसे ज़्यादा प्रभाव पड़ा है। जिम के साथ मेरा संबंध विस्तृत संबंध का आदर्श उदाहरण है। हालाँकि मैंने उनके साथ कई बार भोजन किया है, इंटरव्यू लिया है और कार्यक्रमों से पहले मंच के पीछे थोड़ा समय अकेले में बिताया है, लेकिन जिम के साथ मेरा ज़्यादातर समय मेरी कार में उनके विचार सुनने में बीता या मेरे लिविंग रूम में उनके शब्द पढ़ने में गुज़रा। मुझे लगता है कि जिम से सीधे निर्देश लेने में एक हज़ार घंटे से ज़्यादा समय बिताया

है और उसका 99 प्रतिशत पुस्तकों व ऑडियो प्रोग्राम्स के माध्यम से था। इस बारे में रोमांचक बात यह है कि आप जीवन में चाहे कहीं भी हों - छोटे बच्चों के साथ घर पर व्यस्त हों, बूढ़े माता-पिता को सँभाल रहे हों, उन लोगों के साथ लंबे घंटे काम कर रहे हों, जो आपसे बहुत अलग हैं या सबसे नज़दीकी ऑफिस की इमारत से बहुत दूर देहात में रहते हों - आप भी जिसे चाहें, उसे अपना मार्गदर्शक बना सकते हैं, बशर्ते उसने अपने सर्वश्रेष्ठ विचार और कहानियाँ पुस्तकों, वीडियो और पॉडकास्ट में एकत्रित किए हों। आपके पास एक असीमित खज़ाना है, जिसमें से आप मनचाही दौलत ले सकते हैं। इसका लाभ लें। लोग अक्सर मेरी सलाह या मार्गदर्शन लेना चाहते हैं और वे मेरी असिस्टेंट से मुलाक़ात तय करने का आग्रह करते हैं। वह उन्हें पूरी स्पष्टता से बता देती है कि मेरी सलाह और मार्गदर्शन के लिए मिलने की कोई ज़रूरत नहीं है( यह पूरे संसार में हर जगह डैरेनडेली के ज़रिये या हमारे डैरेन हार्डी ट्रेनिंग वॉल्ट के भीतर पहले से ही उपलब्ध है।

अगर आप बेहतर, ज़्यादा गहरा और ज़्यादा अर्थपूर्ण संबंध चाहते हैं, तो खुद से पूछें, “मैं जिस तरह का संबंध चाहता हूँ, वैसे संबंध किसके हैं? मैं उस व्यक्ति के साथ ज़्यादा समय कैसे बिता सकता हूँ? मैं किससे मिल सकता

हूँ, जो मुझ पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है?” उनकी रोशनी खुद पर पड़ने दें। उस व्यक्ति से मित्रता करें, जिसे आप अपने क्षेत्र का सबसे बड़ा और सबसे सफल व्यक्ति मानते हैं। वे क्या पढ़ते हैं? वे कहाँ लंच करने जाते हैं? वह संबंध आपको कैसे प्रभावित कर सकता है? आप नेटवर्किंग समूहों और ऑनलाइन समुदायों में शामिल होकर भी इस तरह के विस्तृत संबंध बना सकते हैं। चैरिटी संगठन, सिम्फ़नी और क्लब खोजें, जहाँ वे लोग इकट्ठे होते हैं, जिनका आप अनुकरण और अनुसरण करना चाहते हैं।

## **पीक-परफ़ॉरमेंस पार्टनर खोजें**

विस्तृत संबंधों से संपर्क बढ़ाने का एक और तरीका यह है कि आप किसी पीक परफ़ॉरमेंस पार्टनर के साथ टीम बना लें। यह व्यक्ति ऐसा होना चाहिए, जो अध्ययन और व्यक्तिगत विकास के प्रति उतना ही समर्पित हो, जितने कि आप हैं। यह व्यक्ति ऐसा होना चाहिए, जिस पर आप भरोसा करते हों। वह इतना साहसी होना चाहिए कि वह आपको सच्ची राय दे सके और बता सके कि वह आपके बारे में, आपके नज़रियों तथा आपके प्रदर्शन के बारे में

सचमुच क्या सोचता है। ऐसा हो सकता है कि यह व्यक्ति पुराना मित्र हो या यह अपरिचित भी हो सकता है। मुद्दे की बात यह है कि आपको निष्पक्ष, ईमानदार तथा बाहरी दृष्टिकोण से राय देने और लेने की ज़रूरत है।

मेरे अच्छे मित्र लैंडन टेलर काफ़ी लंबे समय से मेरे “जवाबदेही साझेदार” हैं। जैसा मैं पहले ही ज़िक्र कर चुका हूँ, हर शुक्रवार को हम पैंतीस मिनट तक फ़ोन पर बातचीत करते हैं। इस दौरान हम अपनी जीतों, हारों, समाधानों और “आहा” पलों के बारे में बताते हैं। हम यह भी बताते हैं हमारी विकास योजनाओं की क्या स्थिति है। चूँकि मैं जानता हूँ कि मुझे हर सप्ताह लैंडन को बताना होगा और उनके प्रति जवाबदेह होना पड़ेगा, इसलिए मैं पूरे सप्ताह अतिरिक्त समर्पित तथा प्रेरित रहता हूँ।

मैं लैंडन की हारों या किसी दूसरे फ़्रीडबैक का रिकॉर्ड रखता हूँ, जिसकी उन्हें ज़रूरत होती है और अगले सप्ताह हमेशा उनसे इस बारे में पूछता हूँ। वे भी मेरे साथ ऐसा ही करते हैं। इस तरह हम एक-दूसरे को जवाबदेह ठहराते हैं। वे कह सकते हैं, “ठीक है, आपने यहाँ पिछले सप्ताह गड़बड़ कर दी थी, जिसे आपने स्वीकार किया था और बदलने का वादा किया था। इस सप्ताह आपने उस बारे में क्या किया?” जीवन जीवन है। हम दोनों ही व्यस्त

एकजीक्यूटिव हैं, लेकिन मुझे इस बात पर हैरानी होती है कि हम दरअसल इसे हर सप्ताह करते हैं और नागा नहीं करते हैं। यह आसान नहीं है। कई बार तो मेरा दिन पंख लगाकर उड़ता नज़र आता है और मैं सोचने लगता हूँ, “ओह, मुझे यह करना पड़ेगा।” लेकिन फ़ोन के बीच में अक्सर मैं इस ईमानदार निष्कर्ष पर पहुँचता हूँ, “मुझे खुशी है कि हम यह बातचीत कर रहे हैं!” इसकी तैयारी करते समय और उस सप्ताह की मेरी बड़ी जीतों तथा हारों के बारे में सोचते समय भी मैं खुद के बारे में सीखता हूँ। इस सप्ताह मैंने लैंडन को बताया, “आप जानते हैं, मैं बहुत सारी चीज़ों के बीच में हूँ। मैं अपनी पुस्तक लिख रहा हूँ। मुझे बहुत से अहसास होते हैं और बहुत सारे आहा पल आते हैं, लेकिन कोई भी ऐसी चीज़ नहीं है, जो सचमुच सम्मोहक हो।” उन्होंने कहा, “इसे आखिरी सप्ताह होने दें, जब आपने कोई आहा पल नहीं बताया है।” थूक गटकना। “मुझे धोखा मत देना,” उन्होंने कहा। मैं समझ गया। दरअसल मैं खुद किसी पर्याप्त यादगार चीज़ को नहीं पहचानकर खुद को धोखा दे रहा था।

मैं आपको एक गंभीर चुनौती देना चाहता हूँ, बशर्ते आप उसे स्वीकार करना चाहें। सच्चा फ़्रीडबैक चाहते हैं? ऐसे लोगों को खोजें, जो आपकी इतनी परवाह करते हैं

कि वे आपके साथ पूरी निष्ठुरता से ईमानदार रहेंगे। उनसे ये प्रश्न पूछें : “मैं आपको कैसा दिखता हूँ? आपके विचार से मेरी शक्तियाँ क्या हैं? आपके हिसाब से मैं किन क्षेत्रों में बेहतर बन सकता हूँ? आपके विचार से मैं कहाँ खुद को नुकसान पहुँचाता हूँ? वह कौन सी एक चीज़ है, जिसे मैं करना छोड़ दूँ, तो मुझे सबसे ज़्यादा फ़ायदा होगा? वह कौन सी एक चीज़ है, जो मुझे शुरू करना चाहिए?”

## **मार्गदर्शन में निवेश करना**

पॉल जे. मेयर भी मेरे मार्गदर्शक रहे हैं। पॉल का निधन 2009 में इक्यासी वर्ष की उम्र में हुआ। जब भी मैं सोचता था कि मेरा प्रदर्शन वाक़ई अच्छा था और मैं काफ़ी ऊँचे स्तर पर खेल रहा था, तो मैं पॉल के पास चला जाता था - वे मेरी वास्तविकता की जाँच करने वाले पैमाने थे। लंच से पहले ही वे इतना कुछ कर लेते थे कि उसके बारे में सोच-सोचकर मेरा दिमाग़ चकराने लगता था। मुझे उनके साथ बहुत समय गुज़ारने का मौक़ा मिला। पॉल ने मेरी एक कंपनी ख़रीदी और मैंने उनकी एक कंपनी के लिए

कार्यक्रम भी आयोजित किया। उनका मेरे जीवन पर बहुत शक्तिशाली प्रभाव था।

पॉल के साथ दो घंटे बिताने के बाद और उनकी सारी योजनाओं, उपक्रमों तथा गतिविधियों के बारे में सुनने के बाद मेरा सिर घूमने लगता था। वे जो कर रहे थे, उसे समझने की कोशिश करने भर से मैं थक जाता था। पॉल के साथ समय बिताने के बाद मैं झपकी लेना चाहता था! लेकिन उनके साथ रहने से मेरे खेल का स्तर ऊँचा हुआ। आप हमारे फ़र्क़ को इस तुलना से समझें कि उनकी चलने की गति मेरे दौड़ने की गति के बराबर थी। इससे मेरे विचारों का विस्तार हुआ कि मैं कितना बड़ा खेल सकता हूँ और कितना महत्वाकांक्षी बन सकता हूँ। आपको ऐसे लोगों के आस-पास रहने की ज़रूरत होती है!

आप कभी इतने अच्छे नहीं होते कि आपको मार्गदर्शक की ज़रूरत ही नहीं हो। मेरे मित्र हार्वे मैके ने मुझे बताया, “आपको यकीन नहीं होगा, मेरे पास बीस कोच हैं। मेरे पास भाषण कोच है, मेरे पास लेखन कोच है, मेरे पास हास्य कोच है, मेरे पास भाषा कोच है आदि।” मैंने हमेशा इस बात को रोचक पाया है कि सबसे सफल और सचमुच शीर्ष प्रदर्शन करने वाले लोग वही होते हैं, जो सर्वश्रेष्ठ कोच और प्रशिक्षकों को नियुक्त करने और



पैसे खर्च करने के लिए तैयार रहते हैं। अपने बेहतर प्रदर्शन में निवेश करने से फ़ायदा होता है।

यह ज़रूरी नहीं है कि किसी मार्गदर्शक को खोजना और उसकी मदद लेना रहस्यमय या डरावनी प्रक्रिया हो। जब मैं केन ब्लैचर्ड के साथ बैठा, तो उन्होंने मार्गदर्शक होने की सादगी को इस तरह स्पष्ट किया, “किसी मार्गदर्शक के मामले में आपको पहली चीज़ यह याद रखनी चाहिए कि इसमें उनका बहुत ज़्यादा समय लगना ज़रूरी नहीं है। मुझे जो सबसे अच्छी सलाह मिली है, वह छोटे-छोटे टुकड़ों में मिली, जब मैं किसी मार्गदर्शक के साथ लंच ले रहा था या नाश्ता कर रहा था। उस वक़्त मैंने उन्हें बताया था कि मैं किस चीज़ पर काम कर रहा हूँ और फिर मैंने उनकी सलाह माँगी थी। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सफल व्यवसायी लोगों के मार्गदर्शक बनने के लिए बेताब रहते हैं, बशर्ते इसमें उनका ज़्यादा समय नहीं लगे।”

जॉन वुडेन ने इस बिंदु की पुष्टि करते हुए कहा, “मार्गदर्शन आपकी सच्ची विरासत है। यह वह सबसे महान विरासत है, जो आप दूसरों को दे सकते हैं। और यह कभी ख़त्म नहीं होना चाहिए। इसीलिए आप हर दिन उठते हैं। सीखने और सिखाने के लिए।” उन्होंने आगे

स्पष्ट किया कि मार्गदर्शन दरअसल दोतरफ़ा मार्ग होता है। “किसी व्यक्ति को मार्गदर्शन पाने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। यह हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम अपने जीवन और अपने मस्तिष्क को अपने आस-पास के लोगों को छूने दें, ढालने दें और शक्तिशाली बनाने की अनुमति दें।”

## **अपना व्यक्तिगत सलाहकार मंडल बनाएँ**

मैं ज़्यादा समझदार और रणनीतिक बनना चाहता था। मैं ज़्यादा प्रभावी ढंग से काम करना चाहता था और ऊँची मानसिकता वाले लीडर्स के साथ ज़्यादा समय बिताना चाहता था। इस योजना को ध्यान में रखते हुए मैंने अपना व्यक्तिगत सलाहकार मंडल बनाया।

मैंने एक दर्जन लोगों को उनकी विशेषज्ञता के क्षेत्र, सृजनात्मक चिंतन की योग्यता और/या उनके व्यक्तित्व के प्रति महान सम्मान के कारण खुद चुना। सप्ताह में एक बार मैं उनमें से कुछ से संपर्क करता हूँ और विचार बताने का आग्रह करता हूँ। मैं अपने विचारों पर उनकी राय लेता हूँ और फ़ीडबैक तथा सलाह माँगता हूँ। मैं आपको बता सकता हूँ कि इस प्रक्रिया को शुरू करने के बाद

मुझे काफ़ी गहन लाभ मिले हैं, जो मेरी उम्मीद से कहीं ज़्यादा हैं! यह हैरानी की बात है कि जब आप सच्ची रुचि प्रदर्शित करते हैं, तो जीनियस लोग कितना ज़्यादा बता सकते हैं।

आपके व्यक्तिगत सलाहकार मंडल में कौन होना चाहिए? सकारात्मक लोगों को खोजें, जिन्होंने वह सफलता हासिल की हो, जिसे आप अपने जीवन में हासिल करना चाहते हैं। इस सूक्ति को याद रखें, “कभी किसी ऐसे व्यक्ति से सलाह नहीं माँगे, जिसकी जगह से आप अदला-बदली नहीं करना चाहते हों।”

### **III. परिवेश : आपका विचार बदलने से आपका दृष्टिकोण बदलता है**

जब मैं सैन फ़्रांसिस्को बे इलाक़े में रियल एस्टेट व्यवसाय में काम करता था, तो मैं बहुत सीमित जनसांख्यिकी के भीतर रहता और काम करता था। मैं बार-बार उसी क्रिस्म के लोगों को उसी स्तर पर काम करते देखता था। मैं जहाँ जाना चाहता था, वहाँ जाने के लिए मुझे संबंधों के ज़्यादा ऊँचे दायरे की ज़रूरत थी।

इस ज़रूरत को पूरी करने के लिए मैं कार से खाड़ी के पार टिबुरॉन जाने लगा। यह संसार की सबसे सुंदर

जगहों में से एक है, जो सैन फ्रांसिस्को के उत्तर में मैरिन काउंटी में है। अगर आप कभी मोनेको गए हैं, तो टिबुरॉन वैसा ही दिखता है, लेकिन थोड़ा ज़्यादा विलक्षण। यह बहुत शानदार जगह है। मैं घाट पर बने सैम्स नामक आनंददायक सीफूड रेस्तराँ में जाता था। भोजन बेहतरीन था, लेकिन इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह थी कि उस रेस्तराँ में उस इलाके के ज़्यादा संपन्न निवासी बहुत ज़्यादा आते थे।

संबंध बढ़ाने के लिए मैं सैम्स में ही नहीं जाता था, बल्कि घाट पर बैठकर पहाड़ी को भी देखता था। मैं पहाड़ी पर बने उन मल्टीमिलियन-डॉलर मकानों को देखकर मंत्रमुग्ध होता था, जो चट्टानों से लटके हुए नज़र आते थे। ख़ास तौर पर एक मकान पर हमेशा मेरी नज़र जाती थी - चार मंज़िल का नीला मकान, जिसमें एलीवेटर था और सबसे ऊपर एक व्हेल लाइटनिंग रॉड लगी थी। मैं खुद से सारे समय पूछता था, *आदर्श मकान कैसा होगा? अगर कोई मुझे इनमें से कोई एक मकान देने को तैयार हो जाए, तो मैं कौन सा चुनूँगा?* जवाब हमेशा वही होता था - वही सुंदर नीला मकान। यह आदर्श जगह पर था, जहाँ से चमकीला नज़ारा दिखता था और यह उन सबमें सर्वश्रेष्ठ था।

एक सुबह ब्रंच से घर लौटते समय मैंने एक बिकाऊ मकान का बोर्ड देखा, जिसे ग्राहक जाकर देख सकते थे। मैंने सोचा कि उस मकान को देखना मज़ेदार होगा। इतनी नीचे से यह स्पष्ट नहीं था कि उनमें से कौन सा मकान बिकाऊ था। मैं संकेतों का अनुसरण करता गया और उनके पीछे-पीछे सँकरी सड़कों से चट्टानों के ऊपर चढ़ता गया। अंततः मैं पहाड़ी के शिखर पर बने विज्ञापन वाले मकान तक पहुँच गया। जब मैं मकान के अंदर गया और भव्य बे विंडो तक पहुँचा, तो पूरे संसार का सौंदर्य मेरे सामने खुल गया - टिबुरॉन का प्रायद्वीप सिरा, खाड़ी के पार एंजेल आइलैंड, बर्कली और ईस्ट बे, बे ब्रिज और गोल्डन गेट ब्रिज तक की सैन फ्रांसिस्को की पूरी स्काईलाइन। मैंने बालकनी में जाकर चारों ओर देखा। और फिर अचानक मुझे अहसास हुआ कि यह वही मकान था, जिसकी मैं बरसों से तलाश कर रहा था! यह नीला मकान था! मैंने वहीं खड़े-खड़े अनुबंध पर हस्ताक्षर कर दिए। मेरे सपनों का मकान अब मेरा था!

मैं ईमानदारी से यह तो नहीं कह सकता कि मैं सैम्स में किसी ऐसे व्यक्ति से मिला, जिसने मेरी ज़िंदगी बदल दी। लेकिन परिवेश का मुझ पर शक्तिशाली प्रभाव पड़ा। चट्टानों पर बने उन शानदार मकानों को देखने से मेरी

महत्वाकांक्षा को ईंधन मिला और मेरे सपनों का विस्तार हुआ। उन सपनों को साकार करने के लिए मैंने अंततः अपनी कल्पना से भी ज़्यादा कड़ी मेहनत की - और वे सपने साकार हुए!

हो सकता है कि आपके हृदय का सपना आपके वर्तमान परिवेश से ज़्यादा बड़ा हो। अपने सपने को साकार करने के लिए कई बार आपको परिवेश से बाहर निकलना होता है। यह तो गमले में बलूत वृक्ष का पौधा लगाने जैसा है। जब इसकी जड़ बँध जाती है, तो इसका विस्तार सीमित हो जाता है। शक्तिशाली वृक्ष बनने के लिए इसे काफ़ी जगह की ज़रूरत होती है। आपको भी।

जब मैं आपके परिवेश की बात करता हूँ, तो मैं केवल उसी जगह की बात नहीं कर रहा हूँ, जहाँ आप रहते हैं। मैं तो उस सबकी बात कर रहा हूँ, जो भी आपके आस-पास है। आपकी सफलता का समर्थन करने के लिए एक सकारात्मक परिवेश बनाने का मतलब यह है कि अपनी जिंदगी से सारा कचरा साफ़ कर दें। ना सिर्फ़ भौतिक कचरा, जिसकी वजह से उत्पादक तरीके से और कार्यकुशलता से काम करना मुश्किल हो जाता है (हालाँकि यह भी महत्वपूर्ण है!), बल्कि मानसिक कचरा भी, जो भी चीज़ काम नहीं कर रही हो, जो भी टूटा हो,

जिसे भी आप हिक्कारत की नज़र से देखते हों। आपके जीवन का हर अधूरा टुकड़ा आपकी शक्ति को चूस लेता है। यह सफलता और उपलब्धि की आपकी ऊर्जा को उसी तरह चूस लेता है, जिस तरह कोई वैम्पायर आपका खून चूसता है। हर अधूरा वादा, समर्पण और अनुबंध आपकी शक्ति को कम करता है, क्योंकि यह आपकी गति को बाधित करता है और आगे बढ़ने की आपकी योग्यता को रोक देता है। अधूरे काम आपको दोबारा अतीत में बुलाते रहते हैं, ताकि आप उन्हें पूरा करें। इसलिए इस बारे में सोचें कि आप आज क्या पूरा कर सकते हैं।

इसके अलावा, जब आप अपने लक्ष्यों का समर्थन करने के लिए एक परिवेश बनाएँ, तो यह याद रखें कि आपको जीवन में वही मिलता है, जिसे आप बर्दाश्त करते हैं। यह आपके जीवन के हर क्षेत्र में सच है - ख़ास तौर पर परिवार, मित्रों और सहकर्मियों के साथ संबंधों में। आपने किसे बर्दाश्त करने का निर्णय लिया है, वह इस वक़्त आपके जीवन की स्थितियों और परिस्थितियों में भी झलकता है। इसे दूसरे तरीके से कहें, तो आपको जीवन में वही मिलेगा, जिसे आप स्वीकार करते हैं और जिसके बारे में आप सोचते हैं कि आप उसी लायक हैं।

यदि आप असम्मान को बर्दाश्त करते हैं, तो आपका असम्मान किया जाएगा। अगर आप लोगों के देर से आने और उनकी लेटलतीफ़ी की वजह से इंतज़ार करने को बर्दाश्त करते हैं, तो लोग देर से आएँगे। अगर आप कम वेतन और ज़्यादा काम को सहन करते हैं, तो वे ऐसा ही करते रहेंगे। अगर आप इस बात को बर्दाश्त करेंगे कि आपका शरीर मोटा, थका हुआ और लगभग हमेशा बीमार रहे, तो ऐसा ही होगा।

यह आश्चर्यजनक है कि जीवन उन मानदंडों के आस-पास कैसे व्यवस्थित हो जाता है, जिन्हें आप अपने लिए तय करते हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि वे दूसरे लोगों के व्यवहार के शिकार हैं, लेकिन सच तो यह है कि हमारा इस बात पर नियंत्रण होता है कि लोग हमारे साथ कैसा व्यवहार करते हैं। अपने भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक स्थान की रक्षा करें। फिर आप शांति से रह सकते हैं, उस कोलाहल और तनाव से दूर, जो संसार आप पर उछालेगा।

यदि आप लयों और निरंतरता की अनुशासित दिनचर्या को बढ़ावा देना चाहते हैं, ताकि बिग मो ना सिर्फ़ आपके मकान में आए, बल्कि हमेशा वहीं रहने लगे, तो आपको ऐसा परिवेश सुनिश्चित करना होगा, जो आपके



विश्व-स्तरीय स्तर पर बनने, करने और प्रदर्शन करने का स्वागत और समर्थन करे।

विश्व-स्तरीय बनने का ज़िक्र आ गया है, तो मैं यह बता दूँ कि अगले अध्याय में मैं आपकी मदद करते हुए वह दोहराना चाहता हूँ, जो आपने अब तक सीखा है। अगले अध्याय में मैं आपको आपके परिणामों को तेज़ करने का रहस्य बताना चाहता हूँ। थोड़े ज़्यादा प्रयास से बहुत ज़्यादा परिणाम हासिल करना धोखे या अनुचित लाभ जैसे महसूस होते हैं। लेकिन जीवन भी निष्पक्ष कहाँ होता है?

## संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लें

### संक्षिप्त कार्य क्रम

- यह पहचानें कि मीडिया की जानकारी आपके जीवन पर कैसा प्रभाव डाल रही है। यह तय करें कि आपको अपने गिलास (मस्तिष्क) को किस जानकारी से बचाने की ज़रूरत है और आप अपने गिलास को नियमित रूप से सकारात्मक, उत्साहवर्धक

और समर्थनकारी जानकारी से कैसे भरा रखेंगे।

✎ अपने वर्तमान साथियों का आकलन करें। उनमें से ऐसा कौन है, जिसके साथ आपको कम समय रहना चाहिए? ऐसा कौन है, जिससे आपको पूरी तरह अलग हो जाना चाहिए? सकारात्मक लोगों से संबंध बढ़ाने के तरीकों की रणनीति भी बनाएँ।

✎ एक पीक-परफ़ॉरमेंस पार्टनर चुनें। तय करें कि कब, कितने नियमित रूप से और किस मामले में आप एक-दूसरे को जवाबदेह ठहराएँगे और हर चर्चा के दौरान एक-दूसरे से किन विचारों की अपेक्षा करेंगे।

✎ एक मार्गदर्शक खोजना चाहते हैं? सौभाग्य से, मैं एक बंदे को जानता हूँ। अगर आपने अब तक सदस्यता नहीं ली है, तो [DarrenDaily.com](http://DarrenDaily.com) पर जाएँ और मुझे अपना दैनिक मार्गदर्शक बना लें (मुफ़्त में)!

इन कार्य क्रदमों की एडिट हो सकने वाली पीडीएफ़ को डाउनलोड करने के लिए, जिसे आप सीधे अपनी डिवाइस पर भरकर सेव कर सकते हैं,

[THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES](http://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ।

---

## अध्याय 6

---

### गति बढ़ाना

जब मैं ला ज़ोला, कैलिफ़ोर्निया में रहता था, तो मुझे व्यायाम और इच्छाशक्ति के इम्तहानों में मज़ा आता था। इसके लिए मैं अपनी साइकल पर नियमित रूप से माउंट सोलडैड की सीधी चढ़ाई चढ़ता था। किसी सीधी चढ़ाई वाले पहाड़ पर साइकल चलाने से ज़्यादा दर्द भरी और कष्टकारी चीज़ें बहुत कम हैं - और वह भी बीच में रुके बिना। बीच में किसी बिंदु पर आप “दीवार से टकराते” हैं और आपका सामना अपने सच्चे आंतरिक चरित्र से होता है। अचानक अपने बारे में पहले सोची गई धारणाएँ और विचार हट जाते हैं और आपके सामने सिर्फ़ नग्न सत्य

बचता है। आपका मन सभी तरह के आरामदेह बहाने खोजने लगता है कि रुकना क्यों ठीक है। तब आपके सामने जीवन के सबसे महान प्रश्नों में से एक होता है : क्या आप दर्द के बावजूद आगे बढ़ते हैं या फिर आप अखरोट की तरह तड़क जाते हैं और हार मान लेते हैं?

2018 में बोस्टन मैराथन दौड़ में डिज़ायरी “डेस” लिंडेन दौड़ना छोड़ने के बारे में गंभीरता से सोच रही थी। सब तरफ़ गीला था, बारिश हो रही थी और तीस साल में सबसे ठंडा तापमान था। डेस को यक़ीन था कि उसने पर्याप्त द्रव नहीं पिए थे और उसे अपने पैरों में क्रैम्स का डर था।

डेस ने साथी अमेरिकी शैलेन फ़्लेनेगन को बताया कि वह दौड़ छोड़ सकती है, इसलिए अगर उसे किसी मदद की ज़रूरत हो, जैसे उसके लिए हवा को रोकना, तो उसके छोड़ने से पहले ही वह उसे बात बता दे।

शैलेन ने डेस को कोहनी मारकर बताया कि उसे बाथरूम जाना है। डेस उसके साथ धीमी हो गई और वादा किया कि वह तब तक दौड़ नहीं छोड़ेगी, जब तक कि वह लौटने के बाद उसे सबसे आगे के समूह तक नहीं पहुँचा देगी।

बर्फ़ीले तापमान, तेज़ बारिश और हवा के खिलाफ़ दौड़ने के बावजूद डेस ने शेलन को दोबारा आगे तक पहुँचने में मदद की। तब जाकर उसे अहसास हुआ कि वह तीसरे या चौथे स्थान पर थी। “मैंने सोचा, ‘मुझे शायद रेस नहीं छोड़नी चाहिए,’ इसलिए मैं आगे बढ़ती रही... मैं कष्ट महसूस करती रही, लेकिन कई बार जब आप भूल जाते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और बस थोड़ा जुट जाते हैं, तो इससे हर चीज़ पलट सकती है,” डेस ने दौड़ के बाद के इंटरव्यू में बताया।

फ़्लेनेगन तो थक गई, लेकिन डेस खुद पर आगे बढ़ने का दबाव डालती रही। उसे अब भी इथोपिया की मामिटू डेस्का से आगे निकलना था, जो दुबई और ह्यूस्टन मैराथन की विजेता थी। मामिटू आधे रास्ते से पहले ही सबसे आगे वाले समूह से अलग हो गई थी और उनसे लगभग 30 सेकेंड आगे दौड़ रही थी।

डेस अकेली थी, पूरी तरह गीली थी, उसके पैरों में ऐंठन होने लगी थी और सामने से हवा 10 मील प्रति घंटे की रफ़्तार से उसके सामने मुश्किलें खड़ी कर रही थी। लेकिन इसके बावजूद डेस लिंडेन ने आख़िरकार मामिटू को इक्कीसवें मील में पार कर लिया। लिंडेन ने 2 घंटे 39 मिनट 54 सेकेंड में फ़िनिश लाइन को पार किया

और तैंतीस साल में बोस्टन मैराथन जीतने वाली पहली अमेरिकी महिला बन गई।

इस अध्याय में मैं आपको सत्य के पलों के बारे में बताना चाहता हूँ। मैं यह भी बताना चाहता हूँ कि संचयी परिणाम का सिद्धांत सफलता के नए और ज़्यादा बड़े स्तरों तक पहुँचने में आपकी मदद कैसे कर सकता है - आपकी कल्पना से भी ज़्यादा तेज़ी से। अगर आपने तैयारी की है, अभ्यास किया है, अध्ययन किया है और आवश्यक प्रयास निरंतरता से किया है, तो देर-सबेर आपके सामने सत्य का पल आ जाएगा। उस पल में आप परिभाषित करेंगे कि आप कौन हैं और आप क्या बन रहे हैं। ऐसे ही पलों में विकास और बेहतरी का वास होता है - जब हम या तो आगे क़दम बढ़ाते हैं या फिर पीछे हट जाते हैं, जब हम शिखर पर पहुँचकर मेडल जीत लेते हैं या फिर हम दूसरों की जीत पर भीड़ के साथ खड़े होकर तालियाँ बजाते हैं।

हम यह भी देखेंगे कि आप लगातार लोगों की उम्मीद से ज़्यादा कैसे दे सकते हैं, जिससे आपका सौभाग्य और ज़्यादा बढ़ जाएगा।

## सत्य के पल

“यह मुश्किल मानी जाती है,” डेस लिंडेन ने बोस्टन मैराथन जीतने के बाद पत्रकारों से कहा।

एक साल पहले उसने दौड़ना लगभग छोड़ ही दिया था। उसने पॉडकास्ट *ओनली अ गेम* के होस्ट को बताया, “मुझमें कोई जोश नहीं बचा था।” डेस बर्नआउट का शिकार थी, उसे रेस में बहुत बुरा अनुभव हुआ और उसे डर था कि उसके परिणाम एक ऐसे खेल को कलंकित कर देंगे, जिससे वह सचमुच प्रेम करती थी।

डेस अगस्त 2017 के पूरे महीने नहीं दौड़ी। यह तो वैसा ही है, जैसे स्टीफ़न करी बास्केटबॉल कोर्ट में क्रदम नहीं रखे, आरोन रॉजर्स फुटबॉल नहीं छुए या सेरेना विलियम्स एक पूरे महीने तक रैकेट नहीं उठाए।

लेकिन फिर डेस ने दोबारा दौड़ना शुरू कर दिया, पहले तो धीरे-धीरे, लेकिन फिर तेज़ी से, क्योंकि जल्दी ही उसका दौड़ने का प्रेम दोबारा लौट आया। “मैं प्रतिस्पर्धा से प्रेम करती हूँ। मैंने निर्णय लिया कि मैं अपने परिणामों पर ध्यान केंद्रित नहीं करूँगी और मेरी नीति यह थी कि बस जाओ और लोगों को हराने की कोशिश करो।” कुछ महीनों बाद ही डेस ने बोस्टन में अपनी पहली बड़ी मैराथन जीत ली।



जब मैं रियल एस्टेट में था, तो मैं दिन में कई बार दीवार से टकराता था। मैं आखिरी प्रॉस्पेक्ट से पराजित होने के बाद एक एक्सपायर्ड लिस्टिंग प्रॉपर्टी तक कार से जा रहा था। मैंने देखा कि मैं सेल्स कॉल से बचने के सभी तरह के बहाने बना रहा था और ऑफ़िस लौटने के बहाने सोचने लगा था। एक इलाक़े में प्रचार करते समय कुत्ते मेरी तरफ़ गुराते थे या ऐसा लग रहा था कि बारिश शुरू हो सकती है। मैं “मनी टाइम” (शाम को 5 से 9 बजे, कोल्ड-कॉलिंग) के बीच में था और अक्सर लोग मुझ पर चिल्ला पड़ते थे कि मैंने उनके डिनर या प्रिय टीवी शो में बाधा डाली। मुझे यकीन था कि मुझे बाथरूम जाने या पानी पीने के लिए ब्रेक की ज़रूरत है। लेकिन मैंने यह काम नहीं छोड़ा। जब भी मैं इन मानसिक और भावनात्मक दीवारों में से किसी एक से टकराता था, तो हर बार मैं खुद को याद दिलाता था कि मेरे प्रतिस्पर्धी भी इन्हीं चुनौतियों का सामना कर रहे थे। मैं जानता था कि यह एक और पल था और अगर मैं आगे बढ़ता रहा, तो मैं उनसे बहुत आगे पहुँच जाऊँगा। भीड़ के साथ दौड़ना, सबकी बराबरी पर रहना और आगे निकलने की सचमुच कोशिश नहीं करना मुश्किल, दर्दनाक या चुनौतीपूर्ण नहीं था। वैसे दीवार तक

पहुँचना मायने नहीं रखता है। मायने तो दरअसल यह रखता है कि उससे टकराने के बाद आप क्या करते हैं।

मशहूर फुटबॉल कोच लाउ होल्डज़ जानते थे कि आप अपना सर्वश्रेष्ठ करने के बाद जो करते हैं, उसी से जीत हासिल होती है। एक मैच में उनकी टीम हाफ़ टाइम में 42-0 से हार रही थी। हाफ़ टाइम के ब्रेक में लाउ ने अपनी टीम को एक नाटकीय हाइलाइट रील दिखाई, जिसमें गेंद को रोकने, छीनने और जीतने के दूसरे प्रयासों को बताया गया था। फिर उन्होंने खिलाड़ियों से कहा कि वे उनकी टीम में इसलिए नहीं हैं, क्योंकि वे हर मैच में अपना सब कुछ दे सकते हैं। हर टीम का हर खिलाड़ी यही करता है। उन्होंने कहा कि वे उनकी टीम में इसलिए हैं, क्योंकि उनमें हर दाँव में बेहद महत्वपूर्ण अतिरिक्त प्रयास करने की योग्यता है। जब आप अपना सर्वश्रेष्ठ कर लेते हैं, उसके बाद आप जो अतिरिक्त प्रयास करते हैं, उसी से फ़र्क़ पड़ता है। उनकी टीम ने दूसरे हाफ़ में मैच जीत लिया। आप इसी तरह जीतते हैं।

मुहम्मद अली सारे समय के सबसे बड़े मुक्केबाज़ों में से एक थे, सिर्फ़ अपनी गति और फुरती की वजह से नहीं, बल्कि अपनी रणनीति की वजह से भी। 30 अक्टूबर 1974 को अली ने हैवीवेट चैंपियन का खिताब दोबारा

जीत लिया, जब उन्होंने बॉक्सिंग के इतिहास में सबसे बड़े उलटफेरों में से एक में जॉर्ज फ़ोरमैन को हराया। यह मुकाबला “रम्बल इन द जंगल” नाम से मशहूर हुआ। किसी को भी, अली के दीर्घकालीन समर्थक हॉवर्ड कोसेल को भी, यकीन नहीं था कि पूर्व चैंपियन जीत सकते हैं। जो फ्रेज़ियर और केन नॉर्टन दोनों ही अली को पहले हरा चुके थे और जॉर्ज फ़ोरमैन ने उन दोनों को दूसरे ही राउंड में धूल चटा दी थी। अली की रणनीति? युवा चैंपियन की कमज़ोरी का फ़ायदा उठाना - उसकी रुकने की शक्ति का अभाव। अली जानते थे कि अगर वे फ़ोरमैन को उनकी दीवार तक पहुँचा सकें, तो इसके बाद वे इसका फ़ायदा उठा सकते हैं। फिर अली ने एक तकनीक सोची, जिसे बाद में “रोप-अ-डोप” कहा। अली सात राउंड तक रस्सियों पर टिक जाते थे और अपना चेहरा बचाते थे, जबकि फ़ोरमैन सैकड़ों मुक्के बरसाता रहता था। आठवें राउंड तक फ़ोरमैन थक गया था। वह अपनी दीवार तक पहुँच गया था। जैसे ही अली ने यह देखा, उन्होंने सेंटर रिंग में एक ज़ोरदार प्रहार से फ़ोरमैन को धूल चटा दी।

वे परिस्थितियाँ याद हैं, जिनका सामना डेस लिंगेन ने किया था? शुरुआती लाइन पर तापमान इतना ठंडा था कि धावकों को उनके कपड़ों के ऊपर एक अतिरिक्त

कपड़ा दिया गया था। हवा के झोंके 35 मील प्रति घंटे तक की गति से चल रहे थे। इस बुरे मौसम में भीड़ भी ज़्यादा नहीं थी, जो बहुत से धावकों के लिए प्रोत्साहन का स्रोत थी। भीड़ काफ़ी कम थी और दूर-दूर थी। “यह इतना बुरा था कि यह हास्यास्पद था,” लिंडेन ने ओनली अ गेम को बताया। “बारिश आप पर कूद रही थी। एक मिनट बाद ही आप पूरी तरह से गीले हो गए थे। और हमें कई घंटे तक दौड़ना था।”

लेकिन डेस बारिश और हवा से जूझते हुए कुशल प्रतिस्पर्धियों से आगे निकलने में कामयाब रहें। उन्हें फ़ेनवे पार्क और केनमोर स्क्वेयर जैसी दिग्गजों के पास से दौड़ना पड़ा और गर्व से लथपथ होकर उन्होंने यह दौड़ पूरी की। हालाँकि परिस्थितियाँ मुश्किल थीं, लेकिन यह डिज़ायरी का दिन था, जब उन्होंने विपरीत परिस्थितियों से जूझते हुए जीत हासिल की।

जब परिस्थितियाँ बेहतर हों, चीज़ें आसान हों, कोई व्यवधान नहीं हों, कोई बाधा नहीं डाल रहा हो, ललचाने वाले प्रलोभन नहीं हों और कोई चीज़ आपके काम में बाधा नहीं डाल रही हो, तो कोई समस्या ही नहीं है। लेकिन जब परिस्थितियाँ मुश्किल होती हैं, जब समस्याएँ आती हैं और प्रलोभन बड़ा होता है, तब आपको प्रगति के

लिए अपनी पात्रता साबित करनी होती है। जैसा जिम रॉन ने कहा था, “यह इच्छा नहीं करें कि यह ज़्यादा आसान होता( यह इच्छा करें कि आप बेहतर होते।”

जब आप अपने अनुशासनों, दिनचर्याओं, लयों और निरंतरता में दीवार से टकराएँ, तो यह अहसास करें कि यहीं पर आप अपने पुराने स्वरूप से खुद को अलग कर रहे हैं, उस दीवार के पार जा रहे हैं और अपना ज़्यादा शक्तिशाली और विजयी स्वरूप पा रहे हैं।

## **बहुगुणित करने वाले परिणाम**

मैं आपको एक रोमांचक अवसर देना चाहूँगा। हमने बात की थी कि सरल अनुशासन और व्यवहार समय के साथ चक्रवृद्धि हो जाएँगे और आपको बहुत ज़बर्दस्त परिणाम देंगे। लेकिन अगर आप प्रक्रिया की गति को बढ़ा सकें और अपने परिणामों को कई गुना कर सकें, तो कैसा रहेगा? क्या आपकी रुचि होगी? मैं आपको दिखाना चाहता हूँ कि आप थोड़ा ज़्यादा प्रयास करके किस तरह अपने परिणामों को कई गुना बढ़ा सकते हैं।

आइए मान लेते हैं कि आपकी वेट ट्रेनिंग और प्रोग्राम में आप किसी निश्चित वज़न को बारह बार उठाते हैं।

बारह बार उठाने का मतलब है कि आप अपने प्रोग्राम की अपेक्षा को पूरा कर रहे हैं। बेहतरीन काम। निरंतर करते रहें और अंततः आप देखेंगे कि यह अनुशासन चक्रवृद्धि होकर आपको शक्तिशाली परिणाम देगा। लेकिन बारह पर पहुँचने के बाद जब दीवार सामने हो, उसके बाद अगर आप तीन से पाँच बार अतिरिक्त प्रयास करते हैं, तो उस सेट का आप पर कई गुना सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। गौर करें कि तीन से पाँच बार के इन अतिरिक्त प्रयासों से आपको तीन से पाँच बार दोहराने के लाभ ही नहीं मिलेंगे। नहीं, अधिकतम सीमा पर पहुँचने के बाद आप जो भी दोहराते हैं, उसके आपको कई गुना ज़्यादा परिणाम मिलते हैं। इस तरह आप अपने अधिकतम की दीवार को तोड़ देते हैं। पिछले दोहराव आपको बस वहाँ तक लाए थे। असली विकास तब होता है, जब आप दीवार से टकराने के बाद भी वह काम करते रहते हैं।

अरनॉल्ड श्वार्ज़नेगर ने एक वेट ट्रेनिंग तकनीक को मशहूर बनाया, जिसे “धोखा सिद्धांत” कहा जाता था। अरनॉल्ड आदर्श तकनीक के दीवाने थे। उन्होंने बताया कि जब आप आदर्श स्थिति में वज़न उठाने की अधिकतम संख्या पर पहुँच जाते हैं, तो इसके बाद कामकाजी मांसपेशियों की मदद के लिए (थोड़ा धोखा देना) दूसरी

मांसपेशियों की सहायता को हासिल करने के लिए आप थोड़ा पीछे झुक जाएँ या अपनी कलाईयों को थोड़ा मोड़ लें। इससे आप उस वज़न को पाँच-छह बार ज़्यादा उठा सकते हैं, जिससे उस सेट के परिणाम महत्वपूर्ण रूप से बढ़ जाएँगे। आप किसी वर्कआउट साथी की मदद से भी यह काम कर सकते हैं, जो अंतिम कुछ दोहरावों में आपकी सहायता करता है, जिन्हें आप अपने दम पर नहीं कर सकते थे।

यदि आप धावक हैं, तो आप अनुभव जानते हैं। आपने उस दिन के लिए जो लक्ष्य तय किया है, आप उस तक पहुँच जाते हैं और आप थक चुके हैं। आप अपनी दीवार तक पहुँच गए हैं, लेकिन जब आप थोड़ा और आगे, थोड़ा ज़्यादा समय तक जाते हैं, तो यह “थोड़ा ज़्यादा” दरअसल आपकी सीमाओं का भारी विस्तार है। आपने उस दौड़ के परिणामों को कई गुना कर लिया है।

उस जादुई पेनी को याद करें, जिसके बारे में हमने अध्याय 1 में बात की थी, जिसका मूल्य हर दिन दोगुना होता है और जिसने आपको चक्रवृद्धि होते छोटे कार्यों के बड़े परिणाम दिखाने में मदद की थी। अगर आप उन्हीं इकतीस दिनों में हर सप्ताह उस पेनी को सिर्फ़ एक अतिरिक्त बार दोगुना करें, तो आपको कितनी राशि

मिलेगी? तब आपको 10 मिलियन डॉलर के बजाय 171 मिलियन डॉलर मिलेंगे। एक बार फिर, चार दिनों में बस थोड़े अतिरिक्त प्रयास का क्या नतीजा हुआ? परिणाम कई गुना हो गया। उम्मीद से थोड़ा ज़्यादा करने का गणित इसी तरह काम करता है।

अपने परिणामों को कई गुना बढ़ाने के सर्वश्रेष्ठ तरीकों में से एक यह है कि आप खुद को सबसे कठोर प्रतिस्पर्धी मानें। जब आप दीवार से टकराएँ, तो उसके ऊपर और परे जाएँ। दूसरों की उम्मीद से आगे निकलना परिणामों को कई गुना बढ़ाने का एक और तरीका है - “पर्याप्त” से ज़्यादा करना।

## **अपेक्षाओं को हराएँ**

ओपरा इस सिद्धांत के इस्तेमाल के लिए मशहूर हैं - उनकी उदारता और बड़े पैमाने पर जीने तथा काम करने की योग्यता से वे हर एक की उम्मीदों से आगे निकल जाती हैं। क्या आपको याद है कि उन्होंने उन्नीसवाँ सीज़न किस तरह शुरू किया? जब ओपरा की बात आती है, तो हम जानते थे कि हमें थोड़े धूमधड़ाके की उम्मीद करनी चाहिए... लेकिन उन्होंने तो कमाल कर दिया। इतना बड़ा



कमाल कि उस सीज़न की शुरुआत के बारे में मीडिया और हर व्यक्ति कई दिनों तक चर्चा करता रहा।

आइए एक मिनट के लिए पीछे चलते हैं... दर्शकों को इसलिए चुना गया था, क्योंकि उनके मित्रों और परिवार के सदस्यों ने लिखकर बताया था कि उनमें से प्रत्येक को नई कार की सख्त ज़रूरत थी। शो की शुरुआत ओपरा ने ग्यारह लोगों को मंच पर बुलाया। उन्होंने हर एक को एक कार की चाबी दी - पोंटियाक जी6। फिर असली हैरानी : वे हर एक की उम्मीदों से आगे गईं, जब उन्होंने बाकी दर्शकों को गिफ़्ट बॉक्स देते हुए कहा कि इन बॉक्स में से किसी एक में बारहवीं कार की चाबी थी। लेकिन जब दर्शकों ने अपने बॉक्स खोले, तो उनमें से हर एक में कार की चाबी थी। वे चिल्लाईं, “हर एक को कार मिल गई! हर एक को कार मिल गई!”

हालाँकि यह ओपरा का सबसे मशहूर उदाहरण हो सकता है, लेकिन वे अपनी लगभग हर चीज़ में हमारी अपेक्षाओं से आगे जाती हैं। बीस साल की एक लड़की बरसों तक अनाथालयों और बेघर आश्रयों में रही थी। ओपरा ने उसे हैरान करते हुए उसे चार साल की कॉलेज की स्कॉलरशिप और 10,000 डॉलर के कपड़े दिए। इसके अलावा, जब आठ दत्तक संतानों वाले परिवार को उनके

मकान से बाहर निकाला जाने वाला था, तो ओपरा ने उनके घर की मरम्मत के लिए 1,30,000 डॉलर भी दिए।

देखिए, आप यह कह सकते हैं, हाँ, लेकिन वे ओपरा हैं, अमीर हैं, ज़ाहिर है, वे ये चीज़ें कर सकती हैं। लेकिन सच तो यह है कि दौलत और शोहरत के मामले में बहुत से लोग ओपरा जैसी स्थिति में हैं और वे सभी ये चीज़ें कर सकते हैं, लेकिन वे कभी असाधारण के क्षेत्र में गए ही नहीं। ओपरा ऐसा करती हैं। इसी कारण वे ओपरा हैं। उनसे सबक़ सीखें। आप अपने जीवन के हर पहलू में दूसरों की उम्मीद या अपेक्षाओं से ज़्यादा कर सकते हैं।

जब मेरी पत्नी जॉर्जिया का हाथ माँगने का समय था, तो मैं अपेक्षा के अनुरूप काम करते हुए उसके पिता से शादी की बात कर सकता था। इसके बजाय मैंने पुर्तगाली भाषा में अपना भाषण तैयार किया, क्योंकि मैं उसके पिता को सम्मान देना चाहता था (मैं जो कहना चाहता था, उसके अनुवाद में जॉर्जिया की बहन ने मेरी मदद की)। वे अंग्रेज़ी अच्छी तरह समझते थे, लेकिन पुर्तगाली में ज़्यादा सहज थे। सैन डिएगो से लॉस एंजिलिस तक की पूरी कार यात्रा के दौरान मैं शब्दों की रिहर्सल करता रहा। मैं फूल और तोहफ़े लेकर दरवाज़े के अंदर गया। फिर मैंने उसके डैडी से लिविंग रूम में बातचीत की। फिर मैंने अपना

कंठस्थ भाषण दिया। मेरी थोड़ी टाँग खींचने के बाद उन्होंने आखिरकार “हाँ” कह दिया!

लेकिन मैं वहीं नहीं रुका। लौटते समय और अगले दो दिनों में मैंने उसके पाँच भाइयों में से प्रत्येक से बात की और परिवार में शामिल होने के लिए उनका आशीर्वाद माँगा। कुछ को विश्वास दिलाना आसान था, बाकियों के मामले में मुझे इसे “अर्जित” करना पड़ा। और अपेक्षाओं से आगे जाने वाले मेरे ये काम जॉर्जिया को बहुत पसंद आए। उसने मुझे बाद में बताया कि शादी का प्रस्ताव रखने के सबसे विशेष पहलुओं में से एक यह था कि मैंने उसके डैडी का सम्मान किया था और उसके सभी भाइयों को फ़ोन किया था (और उसकी बहन से पुर्तगाली सीखी थी)। इससे वह काम अतिरिक्त ख़ास बन गया था। उस अतिरिक्त प्रयास का परिणाम और पुरस्कार कई गुना था।

जब आप दीवार से टकराएँ, तो सोचें कि आप जीवन में कहाँ अपेक्षा से ज़्यादा कर सकते हैं? या कहाँ आप “वाह” की ओर जा सकते हैं? इसमें बहुत ज़्यादा नहीं, केवल थोड़े से अतिरिक्त प्रयास की ज़रूरत होती है और इसी से आपको कई गुना ज़्यादा परिणाम मिलते हैं। चाहे आप फ़ोन कर रहे हों, ग्राहकों की सेवा कर रहे हों, अपनी टीम को मान्यता दे रहे हों, अपने जीवनसाथी को श्रेय दे

रहे हों, दौड़ने जा रहे हों, बेंच प्रेस कर रहे हों, डेट नाइट की योजना बना रहे हों, अपने बच्चों के साथ समय बिता रहे हों, जो भी कर रहे हों... वह थोड़ा अतिरिक्त क्या है जो आप कर सकते हैं, जो उम्मीदों से बढ़कर होगा और आपके परिणामों की गति को तीव्र कर देगा?

## अनापेक्षित करें

मैं प्रकृति से सामान्य से हटकर हूँ। अगर आप मुझे यह बता दें कि ज़्यादातर लोग क्या कर रहे हैं और कौन सी चीज़ लोकप्रिय है, तो मैं आम तौर पर उसका विपरीत करूँगा। अगर हर कोई एक दिशा में जा रहा है, तो मैं दूसरी दिशा में चल देता हूँ। मेरे लिए लोकप्रिय का मतलब औसत और आम है। सामान्य चीज़ों से सामान्य परिणाम मिलते हैं। सबसे लोकप्रिय रेस्तराँ मैकडॉनल्ड्स है, सबसे लोकप्रिय ड्रिंक कोका-कोला है, सबसे लोकप्रिय बियर बडवीज़र है, सबसे लोकप्रिय वाइन फ्रेंज़िया है (हाँ, जो बॉक्स में आती है!)। इन “लोकप्रिय” चीज़ों का उपभोग करने पर आप भी सामान्य और औसत श्रेणी में आ जाएँगे। लेकिन यह साधारण काम है। साधारण के साथ

कुछ गलत नहीं है। मुझे तो बस असाधारण का लक्ष्य ज्यादा पसंद है।

मिसाल के तौर पर, हर व्यक्ति किसमस कार्ड भेजता है। लेकिन चूँकि हर व्यक्ति ऐसा करता है, इसलिए मेरे हिसाब से इसका ज़्यादा भावनात्मक प्रभाव नहीं पड़ता। इसीलिए मैं थैंक्सगिविंग कार्ड भेजता हूँ। आपको कितने थैंक्सगिविंग कार्ड मिलते हैं? आप समझ गए। इसका असर होता है। और थोक में छपवाए या कंप्यूटर से बनाए “बेस्ट विशेषज्ञ” कार्ड भेजने के बजाय मैं व्यक्तिगत भावों को हाथ से लिखता हूँ और सामने वाले को यह बताता हूँ कि उसके साथ अपने संबंध के लिए मैं कितना कृतज्ञ हूँ और वह मेरे लिए कितना महत्वपूर्ण है - प्रयास वही है, लेकिन प्रभाव बहुत ज़्यादा पड़ता है।

लेडी गागा ने अनापेक्षित काम करके ही अपना करियर बनाया है। 2011 में उन्होंने दावा किया कि वे एक बड़े आकार के पारदर्शी अंडे में 72 घंटे सोईं, ताकि “सृजनात्मक, भ्रूण उद्भव” हो सके। और उस मीट ड्रेस और बर्फ़ के जूतों को कौन भूल सकता है, जो वे एमटीवी वीडियो म्यूज़िक अवार्ड्स में पहनकर गई थीं? सच कहूँ, तो मैं मशहूर हस्तियों और अवार्ड शो पर ज़्यादा ध्यान नहीं देता, लेकिन मैं भी उसके बारे में जानता था।

लेडी गागा हमेशा सचमुच अलग और सबसे ऊपर थीं - जब तक कि वे अचानक ऐसी नहीं रहीं। *अ स्टार इज़ बॉर्न* में ब्रैडली कूपर के साथ वे असुरक्षित नज़र आईं। परदे के पीछे उन्होंने क्रूनर किंवदंती टोनी बेनेट के साथ एक एलबम रिकॉर्ड किया और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों तथा एलजीबीटीक्यूप्लस अधिकारों की पैरवी की। और सबसे महत्वपूर्ण, हालाँकि लेडी गागा का पॉप व्यक्तित्व विकसित हो रहा है और बदल रहा है, लेकिन उनकी कलाकारी निरंतर जारी है। उन्हें देखकर हम हमेशा “वाह” कहते हैं और उस अतिरिक्त प्रयास की बदौलत हम उनकी हर चीज़ पर ध्यान देते हैं।

प्रायः अतिरिक्त प्रयास में ज़्यादा पैसे या ऊर्जा भी खर्च नहीं होती। जब मैं रियल एस्टेट बेच रहा था, तो दूसरे एजेंट एक्सपायर्ड लिस्टिंग्स के आने पर फ़ोन करते थे। इसके बजाय मैं अपनी कार में गया और मालिकों के दरवाज़े पर पहुँचकर मैंने उन्हें “सोल्ड” साइन थमा दिया। मालिक के दरवाज़ा खोलने पर मैं कहता था, “इसे रख लें। अगर आप मुझे इस लिस्टिंग के लिए नियुक्त करेंगे, तो आपको इसकी ज़रूरत पड़ेगी।” मेरा खर्च गैस टैंक भरने जितना था, लेकिन इससे मैंने तुरंत ही लिस्टिंग पाने की अपनी संभावना को कई गुना बढ़ा लिया।

कुछ समय पहले मेरा मित्र अलेक्स एक बड़ी नौकरी के लिए तैयार था। वह कैलिफ़ोर्निया में रहता था और नौकरी बोस्टन में थी। वह अंतिम बारह उम्मीदवारों में पहुँच गया था। कंपनी स्थानीय उम्मीदवारों से आमने-सामने इंटरव्यू लेने वाली थी और इलाक़े के बाहर रहने वालों से वीडियो कॉन्फ़ेरेंसिंग में बातचीत करने वाली थी। अलेक्स ने मुझे फ़ोन करके पूछा कि क्या मैं वेब कैमरे से वीडियो कॉन्फ़ेरेंस की व्यवस्था करने के बारे में जानता हूँ।

मैंने उससे पूछा, “आप इस नौकरी को कितनी बुरी तरह चाहते हैं?”

“यह मेरे सपनों की नौकरी है,” अलेक्स ने मुझसे कहा। “यही वह चीज़ है, जिसकी तैयारी में मैंने 45 साल लगाए हैं।”

“फिर हवाई जहाज़ पकड़ो और उनके सामने पहुँच जाओ,” मैंने कहा।

“कोई ज़रूरत नहीं है,” अलेक्स ने कहा, “वे अंतिम तीन उम्मीदवारों को आखिरी इंटरव्यू के लिए विमान से बुलाने वाले हैं।”

मैंने उससे कहा, “सुनें, अगर आप उन अंतिम तीन में पहुँचना चाहते हैं, तो आपको कुछ अप्रत्याशित करना होगा, ताकि आप दूसरों से अलग हटकर दिखें। अगर

आप लंबी दूरी तय करके वहाँ जाते हैं और उनके सामने पहुँच जाते हैं, तो इसका असर ज़बर्दस्त होगा और आपकी दमदार छाप छूटेगी।”

अगर मैं किसी चीज़ पर नज़र टिका लेता हूँ, तो मैं सफलता को सुनिश्चित करने के लिए सब कुछ करता हूँ। मैं “सदमा और आश्चर्य” अभियान शुरू करता हूँ। मैंने अलेक्स को सुझाव दिया कि यह नौकरी पाने के अभियान में वह भी अपना पूरा ज़ोर लगा दे और सारी कोशिशें करे - हर संभव मोर्चे से हमला करे और शिद्दत से लगातार करता रहे।

मैंने उससे कहा, “सभी निर्णय लेने वालों पर शोध करें। उनकी रुचियों, हॉबी, बच्चों की हॉबी, जीवनसाथियों की हॉबी, पड़ोसियों की हॉबी आदि का पता लगाएँ। उन्हें पुस्तकें, लेख, उपहार और अन्य संसाधन भेजें, जो आपके हिसाब से उन्हें पसंद आ सकते हैं। क्या यह थोड़ा ज़्यादा है? हाँ, यही तो मुद्दे की बात है। उन्हें पता चल जाएगा कि आप उन्हें मक्खन लगाने या प्रभावित करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन वे आपके जीवट और सृजनात्मकता की क़द्र करेंगे - वे आप पर निश्चित रूप से ध्यान देंगे और संभवतः आपका सम्मान भी करेंगे।” फिर मैंने आगे कहा : “कंपनी के सभी लोगों पर



शोध करें। सबकी सूची को अपने पूरे नेटवर्क में भेजकर देखें कि क्या कोई कंपनी के किसी व्यक्ति को जानता है। हर नाम को अपने लिंकडइन डाटाबेस में खोजें। जुड़ने के लिए कुछ लोगों को खोजें। उनसे बातचीत करें और अपनी सिफ़ारिश करने को कहें। उन्हें तोहफ़े, नोट्स और दूसरी चीज़ें भेजकर कहें कि वे निर्णय लेने वालों को ये अपने हाथ से दें। प्रक्रिया के दौरान उन्हें फ़ोन करें, ई-मेल करें, टेक्स्ट मैसेज भेजें, ट्वीट करें, फ़ेसबुक का सहारा लें। जो भी आप कर सकते हों, वह सब करें।” क्या यह ज़रूरत से ज़्यादा आक्रामक लगता है? हाँ! लेकिन मुझे एक मार्गदर्शक ने मुझे अपने करियर की शुरुआत में जल्दी ही यह बात बताई थी, “अति आक्रामक होने की वजह से आप पाँच में से एक बार हार सकते हैं... लेकिन बाक़ी चार बार आप जीत जाते हैं! आप ज़रूरत से ज़्यादा आक्रामक हो ही नहीं सकते।”

वैसे अलेक्स ने मेरी सलाह नहीं मानी और उसे नौकरी नहीं मिली। वह तो अंतिम तीन में भी नहीं पहुँच पाया। मैं बिना किसी शक के कह सकता हूँ कि कंपनी ने जिस व्यक्ति को चुना, अलेक्स उससे कहीं बेहतर उम्मीदवार था, लेकिन अलेक्स अपनी अनूठी छाप नहीं छोड़ पाया,

जिस कारण उसके सपनों की नौकरी उसके हाथ से निकल गई।

कुछ समय पहले मैं एक कंपनी के संचालक मंडल में था। कंपनी चाहती थी कि एक सांसद उस क़ानून पर दस्तख़त कर दे, जिसके बिना कंपनी एक महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट पर आगे नहीं बढ़ सकती थी। वह बंदा ऐसा नहीं कर रहा था, किसी असली मुद्दे के कारण नहीं, बल्कि एक राजनीतिक चाल के कारण जिसे वह उस क़ानून के समर्थकों के ख़िलाफ़ चल रहा था। मैंने सुझाव दिया कि हमें सांसद से निर्णय बदलने का निरर्थक अनुरोध नहीं करना चाहिए, बल्कि उसे पार करके उसके बॉस के पास जाना चाहिए - उसकी पत्नी।

हमने अपने नेटवर्क में पता किया। एक व्यक्ति किसी को जानता था, जो उसकी पत्नी की सहेली थी। अंत में यह हुआ कि हमने चर्च की आराधना के बाद, जिसमें उस सांसद की पत्नी गई थी, बाहर उनका इंतज़ार किया और उनकी सहेली ने हमारा परिचय कराया। हमने उन्हें अपने महत्वपूर्ण मामले और उद्देश्य के बारे में बताया। हम एक ग़रीब इलाक़े में स्कूल के बाद की एक इमारत बनाना चाहते थे, जिससे सैकड़ों बच्चों का जीवन बेहतर हो सकता था, बशर्ते उनके पति उस क़ानून पर दस्तख़त

कर दें। यह कहने की ज़रूरत नहीं है कि सांसद ने अगले सप्ताह मंगलवार को दस्तख़त कर दिए और कंपनी को प्रोजेक्ट मिल गया।

हमारे ध्यान की कमी वाले और प्रचार-प्रसार से भरे समाज में कई बार अप्रत्याशित काम करना ज़रूरी होता है, तभी आपकी आवाज़ सुनी जाती है। अगर आपके पास कोई ऐसा उद्देश्य या आदर्श है, जो ध्यान पाने का हक़दार है, तो सारे ज़रूरी काम करें, अप्रत्याशित भी, ताकि आपकी बात सुनी जाए। अपने अस्त्रों में थोड़ी गुस्ताखी भी जोड़ लें।

## **अपेक्षित से बेहतर करें**

अपेक्षाओं का पता लगाएँ और फिर उनसे आगे निकल जाएँ। चाहे यह छोटा मामला हो - या शायद ख़ास तौर पर तभी। मिसाल के तौर पर, जब भी मैं सोचता हूँ कि किसी कार्यक्रम के लिए ड्रेस कोड क्या होगा, तो मैं हमेशा उससे कम से कम एक क़दम ऊपर जाने का चयन करता हूँ। जब मुझे पोशाक के बारे में पता नहीं होता, तो मैं हमेशा अपेक्षा से ज़्यादा अच्छी पोशाक पहनने की ग़लती करता हूँ। सरल है, मैं जानता हूँ, लेकिन यह बस वह

तरीका है, जिससे मैं हमेशा उम्मीद से बेहतर करने और बनने की कोशिश करता हूँ।

जब मैं बड़ी कंपनियों के लिए मुख्य भाषण तैयार करता हूँ, तो मैं तैयारी में काफ़ी समय लगाता हूँ - उनके संगठन, प्रॉडक्ट्स, बाज़ारों के बारे में जानकारी हासिल करता हूँ और मेरे व्याख्यान से उनकी अपेक्षाएँ मालूम करता हूँ। मेरा लक्ष्य हमेशा उनकी उम्मीद से बहुत आगे जाने का होता है, इसीलिए मैं इस काम को बहुत मेहनत से करता हूँ। उम्मीद से बेहतर काम आपकी छवि का एक बड़ा हिस्सा बन जाता है। उत्कृष्टता की आपकी छवि बाज़ार में आपके परिणामों को कई गुना बढ़ा देती है।

मैंने उद्यमी सुपरस्टार मार्क स्पाक्स के साथ एक प्रोजेक्ट किया। इस दौरान मैंने एक बहुत मूल्यवान फ़िलॉसफ़ी सीखी। वे हमेशा अनुबंध के वादे से कुछ दिन पहले ही लोगों को पैसे दे देते थे, जिनमें उनके वेंडर और सप्लायर शामिल थे। मैं हमेशा हैरान होता था, जब मुझे अगले महीने के भुगतान का चेक 27 तारीख को ही मिल गया। जब मैंने उनसे इस बारे में पूछा, तो उन्होंने स्पष्ट किया, “पैसा तो उतना ही है, लेकिन उम्मीद से जल्दी मिलने से जो आश्चर्य और सद्भावना उत्पन्न होती है, वह अतुलनीय है - आप ऐसा क्यों नहीं करते?”

इसीलिए मैं अपनी ए-टीम को बोनस के चेक फ़ेडेक्स डिलिवरी के माध्यम से भेजता हूँ। उनका नियमित मासिक भुगतान उनके ख़ातों में इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से जमा होता है। लेकिन जब हम कोई अतिरिक्त मील का पत्थर पार करते हैं, तो मैं उनके बोनस के चेक प्रिंट कराता हूँ और फिर उसे फ़ेडेक्स के एक ख़ास लिफ़ाफ़े में अपने हाथ से लिखी व्यक्तिगत चिट्ठी के साथ रख देता हूँ और रात को उनके दरवाज़े पर पहुँचा देता हूँ। इस तरह पूरा परिवार मम्मी या डैडी की उपलब्धियों का जश्न मना सकता है। जैसा मार्क ने कहा था, “पैसा तो उतना ही है, लेकिन उम्मीद से जल्दी मिलने से जो आश्चर्य और सद्भावना उत्पन्न होती है, वह अतुलनीय है - आप ऐसा क्यों नहीं करते?”

नॉर्डस्ट्रॉम भी इतने ही ऊँचे पैमाने के लिए मशहूर है। जब बात ग्राहक सेवा की आती है, तो वे हमेशा उम्मीद से ज़्यादा करने की कोशिश करते हैं। नॉर्डस्ट्रॉम के बारे में मशहूर है कि इसने कोई ऐसा सामान वापस ले लिया था, जिसे ग्राहक ने एक साल से ज़्यादा समय पहले ख़रीदा था, बिना रसीद के और कुछ मामलों में तो वह सामान भी, जो ग्राहक ने किसी दूसरे स्टोर से ख़रीदा था! वे ऐसा क्यों करते हैं? क्योंकि वे जानते हैं कि उम्मीद से ज़्यादा करने से विश्वास जमता है और ग्राहक की वफ़ादारी सुनिश्चित होती

है। फलस्वरूप नॉर्डस्ट्रॉम ने एक असाधारण छवि बना ली है, जो ध्यान आकर्षित करती रहती है। देखिए, मैं यहाँ आपको इसकी याद दिला रहा हूँ। गुना करने वाला बढ़ता रहता है!

मैं आपको चुनौती देता हूँ कि आप अपने जीवन में - अपनी दैनिक आदतों, अनुशासनों और दिनचर्याओं में इन दर्शनों को आत्मसात कर लें। आपके प्रयासों में थोड़ा ज़्यादा समय, ऊर्जा या विचार लगाने से आपके परिणाम सिर्फ़ बेहतर ही नहीं होंगे( वे कई गुना बेहतर हो जाएँगे। असाधारण बनने के लिए बस थोड़े से अतिरिक्त की ज़रूरत होती है। आपके जीवन के सभी क्षेत्रों में उन बहुगुणित करने वाले अवसरों की तलाश करें, जहाँ आप थोड़ा आगे तक जा सकते हैं, खुद को थोड़ा ज़्यादा धका सकते हैं, थोड़े ज़्यादा समय तक टिके रह सकते हैं, थोड़ी ज़्यादा अच्छी तैयारी कर सकते हैं और थोड़े ज़्यादा परिणाम दे सकते हैं। आप कहाँ उम्मीद से बेहतर और ज़्यादा कर सकते हैं? आप पूरी तरह से अनपेक्षित या अप्रत्याशित कब कर सकते हैं? “वाह” के ज़्यादा से ज़्यादा अवसर खोजें। आपकी उपलब्धियों के स्तर और गति को देखकर आप हैरान रह जाएँगे... और आपके आस-पास का हर व्यक्ति भी।

## संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लें

### संक्षिप्त कार्य क्रम

- आप सत्य के पलों तक कब पहुँचते हैं (जैसे प्रॉस्पेक्टिंग कॉल करने में, व्यायाम करने में, अपने जीवनसाथी या बच्चों से बात करने में)? उन्हें पहचानें, ताकि आप जान जाएँ कि नए विकास को खोजने के लिए कब थकाना है और आप कहीं खुद को दूसरों तथा अपने पुराने स्वरूप से अलग कर सकते हैं।
- अपने जीवन में तीन ऐसे क्षेत्रों का पता लगाएँ, जहाँ आप "अतिरिक्त" कर सकते हैं (जैसे, वज़न उठाना, दोहराना, कॉल करना, मान्यता देना, प्रशंसा के भाव व्यक्त करना आदि)।
- अपने जीवन के तीन क्षेत्र पहचानें, जहाँ आप अपेक्षाओं को हरा सकते हैं। आप "वाह" पल कहीं और कैसे उत्पन्न कर सकते हैं?

➤ **तीन तरीकों को पहचानें, जिनसे आप अनपेक्षित काम कर सकते हैं। जो सामान्य, साधारण या अपेक्षित है, उससे आप कहीं अलग हो सकते हैं?**

इन कार्य क्रमों की एडिट हो सकने वाली पीडीएफ़ को डाउनलोड करने के लिए, जिसे आप सीधे अपनी डिवाइस पर भरकर सेव कर सकते हैं,

[THECOMPOUNDEFFECT.COM/  
RESOURCES](https://THECOMPOUNDEFFECT.COM/RESOURCES) पर जाएँ।



## निष्कर्ष

---

अमल के बिना जानकारी निरर्थक है। मैंने यह पुस्तक अपने मनोरंजन के लिए नहीं लिखी है (यह कड़ी मेहनत का काम है!), ना ही आपको सिर्फ़ “प्रेरित” करने के लिए लिखी है। कर्म के बिना प्रेरणा खुद को धोखा देना है। जैसा मैंने प्रस्तावना में कहा है, संचयी परिणाम और इसके संभावित लाभ सच्चे सौदे हैं। आप दोबारा कभी यह कामना और आशा नहीं करेंगे कि सफलता आपकी तलाश करते हुए आप तक पहुँचेगी। संचयी परिणाम एक औज़ार है, जिसे अगर निरंतर, सकारात्मक कर्म से जोड़ दिया जाए, तो इससे आपके जीवन में वास्तविक और स्थायी फ़र्क पड़ेगा। इस पुस्तक और इसकी फ़िलॉसफ़ी को अपना मार्गदर्शक बनाएँ। इसके विचारों और सफलता की रणनीतियों को अपने अंदर गहराई तक उतरने दें।

इसके मार्गदर्शन से अपने लिए सच्चे, ठोस और नापने योग्य परिणाम उत्पन्न करें। जब भी आपको यह अहसास हो कि छोटी और हानिरहित दिखने वाली ख़राब आदतें आपके जीवन में रेंगकर आ गई हैं, तो इस पुस्तक को बाहर निकालकर पढ़ने लगे। जब भी आप निरंतरता की पटरी से फिसल जाएँ, तो इस पुस्तक को बाहर निकालें। जब भी आप अपनी प्रेरणा की चिंगारी को लपट बनाना चाहते हों और अपनी क्यों-शक्ति को बढ़ाना चाहते हों, तो इस पुस्तक को बाहर निकालें। जब भी आप यह पुस्तक पढ़ते हैं, तो यह एक तरह से बिग मो को अपने जीवन में आने के लिए आमंत्रित करना है।

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि मेरी प्रेरणा क्या है। मेरा बुनियादी जीवनमूल्य प्रभाव है। मेरी इच्छा लोगों के जीवन में सकारात्मक फ़र्क लाना है। मेरे लक्ष्यों को हासिल करने के लिए मुझे आपकी ज़रूरत है। मुझे इस बात की ज़रूरत है कि आप अपने लक्ष्य हासिल करें। मैं चाहता हूँ कि आप मुझे लिखकर बताएँ कि आपका जीवन कैसे बदला और आपको कैसे परिणाम मिले। मेरी ए-टीम और मैं आपका ई-मेल या पत्र चाहते हैं, जिसमें यह बताया गया हो कि इस पुस्तक से हासिल विचारों की बदौलत आपने कौन से अविश्वसनीय परिणाम हासिल

किए। सिर्फ़ तभी मुझे पता चलेगा कि मैं अपने लक्ष्य, अपने उद्देश्य तक पहुँचने में कामयाब हो गया हूँ - कि मैं अपने बुनियादी जीवनमूल्यों के अनुरूप जी रहा हूँ।

आपको वे परिणाम (और मुझे, मेरी पुष्टि) मिलें, इसके लिए आपको इस नई जानकारी और ज्ञान पर तुरंत कर्म करने की ज़रूरत है। जिन विचारों में निवेश नहीं किया जाता, वे बरबाद चले जाते हैं। मैं नहीं चाहता कि यह आपके साथ हो। अब समय है कि आप अपने नए विश्वासों पर काम करें। आपके पास शक्ति है और मुझे उम्मीद है कि आप उसका अच्छा इस्तेमाल करेंगे!

आप नाटकीय सुधार करने के लिए तैयार हैं, ठीक है? ज़ाहिर है, स्पष्ट जवाब है, “हाँ!” लेकिन अब तक आप जान चुके हैं कि आवश्यक परिवर्तन करने के लिए तैयार होने की बात कहना एक चीज़ है और सचमुच तैयार होना दूसरी चीज़ है। अगर आप अलग परिणाम चाहते हैं, तो आपको चीज़ों को अलग तरीके से करना होगा और अपवाद बनने का चयन करना होगा।

आप चाहे कहीं भी हों या यह पुस्तक आपको किसी भी साल में मिली हो, मैं आपसे ये सरल सवाल पूछना चाहता हूँ :

“पाँच साल पहले के अपने जीवन पर नज़र डालें। क्या आप अब वहाँ हैं, जहाँ आपने सोचा था कि आप पाँच साल बाद होंगे? क्या आपने अपनी बुरी आदतों को छोड़ दिया है, जिन्हें छोड़ने का आपने संकल्प लिया था? क्या आप उतने फ़िट हैं, जितने आप होना चाहते थे? क्या आपके पास वह बेहतरीन आमदनी, शानदार जीवनशैली और व्यक्तिगत स्वतंत्रता है, जिसकी आपको उम्मीद या अपेक्षा थी? क्या आपके पास वह बढ़िया सेहत, प्रचुर प्रेमपूर्ण संबंध और विश्व-स्तरीय योग्यताएँ हैं, जिन्हें आप जीवन में इस समय तक हासिल करने का इरादा रखते थे?”

अगर नहीं, तो क्यों? आसान है - चयन। यह नया चयन करने का समय है - यह चयन करें कि आप अगले पाँच सालों को पिछले पाँच सालों की तरह नहीं बनने देंगे। हमेशा-हमेशा के लिए अपने जीवन को बदलने का चयन करें।

आइए अपने जीवन के अगले पाँच सालों को पिछले पाँच सालों से शानदार तरीके से अलग बनाएँ! मुझे आशा है कि अब आपने अपनी आँखों की पट्टी हटा दी है। आप अब इस बारे में सच्चाई जान चुके हैं कि सफलता हासिल करने के लिए किन चीज़ों की ज़रूरत होती है।

आपके पास कोई बहाने नहीं हैं। मेरी तरह आप भी नवीनतम चालबाज़ियों या हथकंडों से मूर्ख नहीं बनेंगे और तुरत-फुरत समाधान वाले प्रलोभनों में नहीं फँसेंगे। इसके बजाय आप उन सरल लेकिन गहरे अनुशासनों पर ध्यान केंद्रित रखेंगे, जो आपको आपकी इच्छाओं की दिशा में ले जाएँगे। आप जानते हैं कि सफलता आसानी से या रातोंरात नहीं मिलती है। आप समझते हैं कि जब आप पल दर पल सकारात्मक चयन करने के प्रति समर्पित रहते हैं (तुरंत परिणाम दिखाई नहीं देने के बावजूद), तो संचयी परिणाम का सिद्धांत आपको इतनी ऊँचाइयों पर पहुँचा देगा, जिससे आप और आपके मित्र, परिवार वाले तथा प्रतिस्पर्धी हैरान रह जाएँगे।

जब आप अपनी क्यों-शक्ति के प्रति सच्चे रहते हैं और अपने नए व्यवहारों व आदतों को निरंतर जारी रखते हैं, तो बिग मो आपको तेज़ी से आगे ले जाएगा। फिर उस गति और निरंतर, सकारात्मक कर्म के बाद यह असंभव होगा कि अगले पाँच साल भी पिछले पाँच सालों जैसे रहें। इसके विपरीत, जब आप संचयी परिणाम के सिद्धांत का लाभ लेते हैं, तो आपको ऐसी सफलता मिलेगी, जिसके बारे में मैं शर्त लगाने को तैयार हूँ कि आप वर्तमान में कल्पना नहीं कर सकते! यह अविश्वसनीय होगा।

मैं आपको सफलता का एक और मूल्यवान सिद्धांत बताना चाहता हूँ। मैं जीवन में जो भी चाहता हूँ, मैंने पाया है कि इसे पाने का सबसे अच्छा तरीका दूसरों को देने पर अपनी ऊर्जा केंद्रित रखना है। अगर मैं अपना आत्मविश्वास बढ़ाना चाहता हूँ, तो मैं ऐसे तरीकों की तलाश करता हूँ, जिससे किसी दूसरे का आत्मविश्वास बढ़ा सकूँ। अगर मैं ज़्यादा आशावादी, सकारात्मक और प्रेरित महसूस करना चाहता हूँ, तो मैं किसी दूसरे को वैसा बनाने की कोशिश करता हूँ। अगर मैं अपने लिए ज़्यादा सफलता चाहता हूँ, तो इसे पाने का सबसे तेज़ तरीका यह है कि मैं सफलता हासिल करने में किसी दूसरे की मदद करूँ।

दूसरों की मदद करने और उदारता से अपना समय व ऊर्जा देने का लहर प्रभाव यह होता है कि अपने व्यक्तिगत परोपकार का सबसे ज़्यादा लाभ आपको ही मिलता है। इस दर्शन का तुरंत अभ्यास करने के लिए मैं कहता हूँ कि अगर आपको यह पुस्तक मूल्यवान लगी हो, तो इसकी प्रति पाँच लोगों को उपहार में दें, जिनकी आप परवाह करते हैं और जिनकी सफलता की आप कामना करते हैं। यह पुस्तक आप रिश्तेदारों, मित्रों, टीम के सदस्यों, वेंडर्स, अपने प्रिय स्थानीय छोटे व्यवसाय मालिक या किसी को

भी उपहार में दे सकते हैं, जिससे आप हाल में मिले थे और उसके जीवन में महत्वपूर्ण फ़र्क डालना चाहते हैं। मैं आपसे इस बात का वादा करता हूँ : अंततः इससे आपको ही सबसे ज़्यादा फ़ायदा होगा। ज़्यादा सफलता हासिल करने के विचार खोजने में किसी दूसरे की सहायता करने का मतलब है कि आप अपने जीवन में ज़्यादा सफलता हासिल करेंगे, क्योंकि देना ही पाने की दिशा में पहला क़दम है। इसके अलावा, आपके इस काम से किसी के जीवन में महत्वपूर्ण और सच्चा फ़र्क पड़ सकता है। यह पुस्तक किसी के जीवन की दिशा को हमेशा-हमेशा के लिए बदल सकती है... और यह आपने उन्हें दी है। अगर आप नहीं देते, तो हो सकता है कि उन्हें यह कभी नहीं मिलती।

पाँच लोगों के नाम लिखें, जिन्हें आप इस पुस्तक की प्रति देंगे :

1)

---

---

2)

---

---

3)

---

---

4)

---

---

5)

---

---

अपना मूल्यवान समय मुझे देकर आपने मुझे जो सम्मान दिया, उसके लिए बहुत बहुत धन्यवाद! मैं आपकी सफलता की कहानी पढ़ने का इंतज़ार कर रहा हूँ।

आपकी सफलता के नाम पर!



डैरेन हार्डी



## आभार

---

मैं सक्सेस मीडिया और सक्सेस मैगज़ीन की अपनी पूर्व टीम की प्रशंसा करता हूँ और धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने 2010 में द कम्पाउंड इफ़ेक्ट के मूल प्रकाशन में मुझे सहयोग दिया...

कई अद्भुत व्यक्तिगत विकास विशेषज्ञों को, जिनके साथ मैंने इतने बरसों में काम किया और उनसे सीखा। साथ ही कई विश्व नेताओं को भी, जिनका इंटरव्यू लेने और उनके विचारों, ज्ञान व रणनीतियों को इकट्ठा करके आपको बताने का मौक़ा मिला...

उन साहसी सफल लोगों को, जो अपवाद होने का चयन करते हैं और हर दिन बेहतर बनने की कोशिश करते हैं। जो हर वीकडे की सुबह डैरेनडेली पर आते हैं, ताकि

वे अधिक विकास कर सकें, अधिक प्रभाव डाल सकें और उत्कृष्टता का पीछा कर सकें - हमेशा...

मेरी बेहद योग्य और जोशीली समर्पित ए-टीम को। उनकी चारित्रिक शक्ति, लगन और अदम्य संकल्प की बदौलत ही हमारा काम हर साल 1.6 अरब लोगों से ज़्यादा लोगों के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

अंत में, और सबसे महत्वपूर्ण, मेरी सुंदर और अद्भुत पत्नी जॉर्जिया को, जो कई रातों और वीकएंड का त्याग करती है, ताकि मैं अपनी कला को निखार सकूँ, जिसमें द कम्पाउंड इफ़ेक्ट का यह दसवीं वर्षगाँठ का विशेष संस्करण शामिल है।

## अनुवादक के बारे में

डॉ. सुधीर दीक्षित *टाइम मैनेजमेंट* सहित सात लोकप्रिय पुस्तकों के लेखक हैं, जिनमें से कुछ के मराठी व गुजराती भाषाओं में अनुवाद हो चुके हैं। उन्होंने जे.के. रोलिंग की हैरी पॉटर सीरीज़ सहित 150 से भी अधिक अंतरराष्ट्रीय बेस्टसेलर्स का हिंदी अनुवाद भी किया है। पाठक [sdixit123@gmail.com](mailto:sdixit123@gmail.com) पर उनसे संपर्क कर सकते हैं।

